

La energía que corre por mi cuerpo

Califica con 1, 3 o 5 las características con las que te identificas siendo 1= poco o nada, 3=ocasional, 5= muy identificado.

Vata (aire, eter)

Realizo mis actividades muy de prisa.	
No tengo buena memoria.	
Soy entusiasta y vivaz por naturaleza.	
Soy delgado; no aumento de peso con facilidad.	
Aprendo de manera rápida.	
Mi caminar es ligero y rápido.	
Tiendo a tener dificultades en tomar decisiones.	
Suelo tener gases o estreñimiento fácilmente.	
Normalmente tengo las manos y los pies fríos.	
Me pongo ansioso o preocupado frecuentemente.	
No tolero el frío.	
Cambio de humor con facilidad y soy emotivo.	
Me cuesta dormir toda la noche.	
Mi piel tiende a ser muy seca.	
Mi complexión es media, puedo ganar musculatura si lo deseo.	
Mi mente es activa, inquieta e imaginativa.	
Mis movimientos son rápidos y activos.	
Soy fácilmente excitable.	
Si de mí depende, mis hábitos serían irregulares.	
Mi apetito es irregular: a veces no tengo hambre en todo el día y otras como	
Aprendo y olvido con rapidez.	

Pitta (fuego, agua)

Me considero muy eficiente.	
Tiendo a ser sumamente exacto y ordenado.	
Soy de carácter firme y con actitud enérgica.	
Me siento incómodo o cansado con calor.	
Tiendo a transpirar con facilidad.	
Me irrito o enojo con facilidad sin demostrarlo.	
Si no como o tengo hambre me siento incómodo.	
Mi cabello puede ser: a) prematuramente cano o calvo; b) fino, suave, lacio; c) rubio, pelirrojo o muy claro.	
Tengo buen apetito; puedo comer gran cantidad.	
Mucha gente me considera terco.	
Soy muy regular en mi funcionamiento intestinal.	
Me impaciente con mucha facilidad.	
Tiendo a ser perfeccionista en los detalles.	
Me enojo con bastante facilidad, y olvido pronto.	
Mi complexión es pequeña, mis músculos son difíciles de desarrollar.	
Me gustan mucho los alimentos y bebidas frías.	
Disfruto los desafíos, y soy muy decidido en mis esfuerzos.	
No tolo mas que un espacio es calida, que frío.	
No tolero comidas muy calientes ni condimentadas.	
No soy tan tolerante como debería.	
Mi apetito es feroz: Me pogo de mal humor si me salto una comida.	
Disfruto los desafíos, y soy muy decidido en mis esfuerzos.	

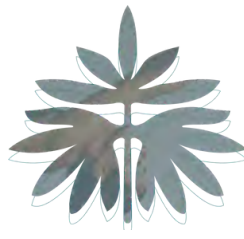
Kapha (tierra, agua)

Mi tendencia natural es ser lento y relajado.	
Aumento de peso con mucha facilidad.	
Tengo un temperamento plácido y sereno.	
Soy sereno por naturaleza y difícil de enojar.	
Tengo exceso de moco, flema y/o asma.	
Debo dormir al menos 8 horas para estar bien.	
Duermo muy profundamente.	
No aprendo tan fácilmente como otros, pero tengo excelente retención y larga memoria.	
Soy sereno por naturaleza y difícil de enojar.	
Tiendo a engordar; acumulo grasa con facilidad.	
Me molesta el clima fresco y húmedo.	
Mi pelo es grueso, oscuro y ondulado.	
Tengo la piel suave y tez algo pálida.	
Mi cuerpo es grande y sólido.	
Tiendo a aumentar de peso fácilmente	
Las siguientes palabras me describen bien: sereno, dulce, afectuoso y perdono.	
Tengo digestión lenta, me siento pesado.	
Tengo vigor, resistencia física y energía estable.	
Como con lentitud.	
Mi apetito es estable: puedo perderme una comida. Tiendo a comer emocionalmente.	
Tiendo a dormir mucho, soy lento en la mañana.	

Vata _____

Pitta _____

Kapha _____



Consejos para Pitta

FAVORECER

COME BIEN
POR TU DOSHA

Pitta

ALIMENTOS QUE BALANCEAN PITTA



FRUTAS Y VERDURAS

coco, arándanos, melón, melón verde, peras, mangos, manzanas, higos, granadas, pepino, espárragos, col rizada, brócoli, papas, calabaza, guisantes



LÁCTEOS, GRASAS Y ACEITES

leche entera, paneer, quesos sin sal, requesón (en moderación), ghee, aceite de girasol, aceite de coco



GRANOS

arroz basmati, cuscús, pasta de cebada, quinoa



NUECES, SEMILLAS Y LEGUMBRES

lentejas, garbanzos, almendras peladas, nueces, semillas de girasol



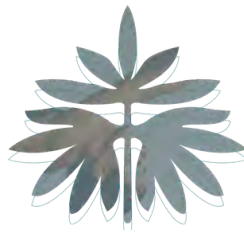
MIEL

utilízala como endulzante con moderación



BEBIDAS

Cerveza (en pequeñas cantidades), té verde, té de rosa mosqueta, té de canela, té negro con leche y miel



Consejos para Pitta

EVITAR

COME BIEN
POR TU DOSHA

Pitta

ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR



FRUTAS Y VERDURAS

hojas de mostaza, tomates, ajo, rabanitos, berenjena, cebollas crudas, chile jalapeño, pepinillos, pomelo o toronja, cerezas rojas, piña, limones



CONDIMENTOS Y ADEREZOS

rábano picante, vinagre, sal (con moderación)



NUECES, SEMILLAS Y LEGUMBRES

Cacahuates o maní, castañas de cajú, nueces de la india o anacardos, pistachos, cualquier nuez salada



LÁCTEOS, GRASAS Y ACEITES

Crema agria o nata, quesos duros, yogur, aceite de cacahuete o maní, aceite de mostaza



GRANOS

maíz, trigo sarraceno, centeno, mijo



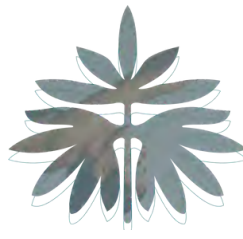
ENDULZANTES

melaza, azúcar refinada



BEBIDAS

Alcohol fuerte, té de raíz de endivia o achicoria, té de jengibre, té de limón



Consejos para Vata

FAVORECER

COME BIEN
PARA TU DOSHA

Vata

ALIMENTOS QUE
EQUILIBRAN VATA



FRUTAS Y VEGETALES

Calabaza, aguacate, boniatos espinaca (tibia o marchita), zanahorias cocidas, cebollas caramelizadas, crema de maíz, zucchini, calabaza amarilla, mangos, bananas maduras, dátiles, pomelo, naranjas limones Meyer, guayaba, duraznos



LÁCTEOS Y GRASAS/ACEITES

Yogur, kéfir, quesos crema, leche entera hervida, sour Cream, crema agria, ghee, aceite de oliva, aceite de sésamo



NUECES, SEMILLAS Y LEGUMBRES

Casi todas las mantequillas que contienen nueces, "leche" de nuez o jugo, nueces remojadas o saladas en general, semillas de sésamo (solo cuando están saladas o tibias), semillas de girasol



ENDULZANTES

Jarabe de arroz, jarabe de maple, Miel (con moderación), stevia (con moderación)



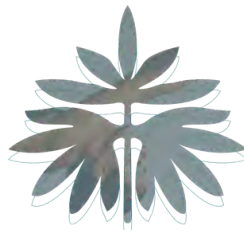
GRANOS

Arroz, quinoa, trigo integral, avena



BEBIDAS

Que estén a temperatura ambiente, agua con limón o lima, vinos dulces y ácidos, frutas dulces y ácidas, jugos, té de orozuz, té chai picante, té de vainilla, té Tulsi, té de yerba mate



Consejos para Vata

EVITAR

COME BIEN
PARA TU DOSHA

Vata

ALIMENTOS QUE
DEBES EVITAR



FRUTAS Y VEGETALES

Seco, liviano, astringente, vegetales amargos y frutas como: pepinos, papas, guisantes, frijoles verdes, coliflor, brócoli, hojas verdes oscuras, rabanito, cebollas, nabos, ajo, vegetales crudos, plátano, arándanos, granado, manzanas, frambuesas.



LÁCTEOS

Leche fría, queso duro



SEMILLAS Y LEGUMBRES

Semillas de sésamo, semillas de mostaza, porotos negros, garbanzos, guisantes negros



ENDULZANTES

Azúcar refinada y miel (en exceso)



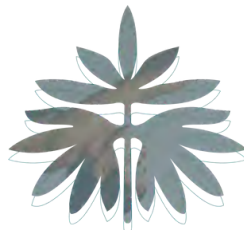
GRANOS

Maíz, palomitas de maíz, mijo, panes con levadura, sarraceno, centeno hinchado, Cereal, cereal seco y tostado



BEBIDAS

Café, kombucha, agua de rosas, gin, vodka, la mayoría de los licores, cerveza, té negro, té de diente de león, té de ortiga



Consejos para Kapha

FAVORECER

COME BIEN
POR TU DOSHA

Kapha

ALIMENTOS QUE BALANCEAN KAPHA



FRUTAS Y VERDURAS

hojas de mostaza, pimientos, coles de brusela, verduras de hojas verdes oscuro, hojas rojas de lechuga, brotes, espárragos, alcachofas, coliflor, pepinos, brócoli, zanahoria, apio, berenjena, hongos, quingombó, cebollas, rabanitos, raíz de jengibre, manzanas, peras, arándanos, granada, albaricoques, frambuesas, moras de estación, limones y frutas secas.



LÁCTEOS, GRASAS Y ACEITES

ghee (con moderación), yogur (con moderación), queso de cabra (con moderación), kéfir, aceite de girasol



GRANOS

maíz, mijo y centeno



NUECES, SEMILLAS Y LEGUMBRES

semillas de girasol, semillas de sésamo o ajonjolí, semillas de comino, frijoles/alubias/porotos negros, lentejas, frijoles/alubias/porotos de ojo negros, frijol/porotos/alubias, frijoles/alubias/porotos pintos, trigo, frijoles/alubias/porotos adzuki



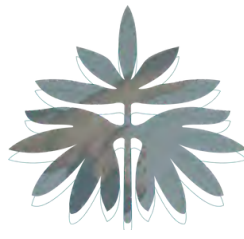
BEBIDAS

café (con moderación), kombucha, vinos secos, té chai con especias, té negro, canela y té de clavo, té de cáscara de naranja



ENDULZANTES

miel pura, jarabe de arroz (con moderación), stevia (con moderación)



Consejos para Kapha

EVITAR

COME BIEN
POR TU DOSHA

Kapha

ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR



FRUTAS Y VERDURAS

frutas y verduras pesadas, dulces y ácidas como: aguacate, tomate, plátano, piña, sandía, camote/batata/boniato, uvas, naranja, cualquier tipo de melón



LÁCTEOS, GRASAS Y ACEITES

manteca, leche fría, aceite de oliva, aceite de ajonjolí o sésamo, aceite de aguacate



BEBIDAS

jugo frutal dulce, jugo de aloe vera, agua de coco, té dulce, refrescos, bebidas frías



NUECES Y SEMILLAS

coco, piñones, semillas de ajonjolí o sésamo, cacahuates o maní



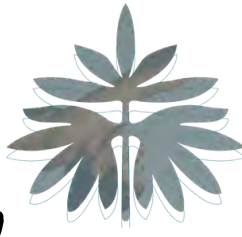
GRANOS

arroz (con moderación), trigo, avena



ENDULZANTES

azúcar refinada



Que hacer ahora...

Identifica tu resultado

Hay quienes se identifican notoriamente con uno de los tres doshas, hay quienes con dos de ellos y quienes se identifican con los tres, Nota el que esté mas predominante en ti y observa la tabla de recomendaciones.

No te agobies, nota cuales son los cambios que SI puedes hacer, tanto en el area de favorecer como en la de eliminar y modifica eso en tu dieta.

Hay hábitos muy arraigados, trabaja en ellos, recuerda que son solo unos días y que tu cuerpo es tu propio laboratorio.

Suerte, diviértete y disfruta este proceso.

Observa los cambios.