



Ananda

Plan de sabiduría y recomendación ayurvédica para la salud



Just Go Pink!
Ayurveda and Yoga
for a healthy life

27.06.2019

Lista (Prakriti) de alimentos aconsejados para Juan Garcia

Su constitución ayurvédica en porcentajes

50% Vata: el amargo, el caliente, el astringente aumenta Vata, el dulce, el ácido, el salado disminuye Vata

20% Pitta: el ácido, el salado, el caliente aumenta Pitta, el dulce, el amargo, el astringente disminuye Pitta

30% Kapha: el dulce, el ácido, el salado aumenta Kapha, el caliente, el amargo, el astringente disminuye Kapha

Explicaciones del los encabezados de la tabla

• **Valoración:** El porcentaje en esta columna se basa en una semana con 3 comidas al día, o 21 comidas en total.

El número representa el porcentaje que no debe excederse sin agravar la condición del paciente. Sin embargo, tenga en cuenta que esto no es una ciencia exacta, es solo para darle una indicación de cantidades que no debe exceder. Ningún alimento está listado al 100% porque siempre es posible comer demasiado o consumir cualquier alimento en el punto de empeoramiento. De la misma manera, casi ningún alimento es designado al cero por ciento, porque en la mayoría de los casos, comer alimentos una vez a la semana no empeorará su constitución.

Y lo mejor para todos en cualquier circunstancia, es comer una dieta variada.

100%	->	21	veces por semana (p. ej. se puede comer en cada comida)
80%	->	16-18	veces por semana
60%	->	8-10	veces por semana (p. ej. se puede comer una vez al día)
40%	->	3-4	veces por semana
20%	->	1-2	veces por semana
0%	->	0	veces por semana (debe ser evitado)

60 -> 100 % Muy buen equilibrio para los Doshas, se puede comer a diario. Para enfermos, estos alimentos tienen prioridad.

31 -> 59 % Para consumir con moderación.

0 -> 30 % Desfavorables para las Doshas, se deben comer raramente, muy pocas veces al mes.

• **Efecto:** Influencia de los alimentos en los doshas. Menos (-) significa que reduce el dosha y por lo tanto es beneficioso.

Más (+) significa que aumenta el dosha y por lo tanto no es beneficioso. Además, VP- significa que es mejor para vata que para pitta. PK+ significa que es peor para Pitta que para Kapha. Un signo igual (=) significa que el alimento está generalmente equilibrado para todas las constituciones, a menos que se tome en exceso.

• **Rasa:** Ayurveda reconoce 6 sabores: dulce (sw), agrio (so), salado (sa), picante (bi), amargo (pu) y astringente (as).

Cada sabor tiene diferentes efectos en cada uno de los doshas. Ayurveda recomienda incluir todos los gustos en cada comida. Al mezclar los seis sabores todos los días en nuestra comida podemos influir en el aspecto del organismo mente-cuerpo. y le ayudara a mantenerse saludable

• **Virya:** El impacto inmediato en el fuego (digestivo) es el enfriamiento o el calentamiento, a veces ardiendo.

• **Vipaka:** El resultado final de la digestión (efecto a largo plazo en el cuerpo).

Aceites						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Aceite de aguacate	(42)	V-KP+	sw,as	caliente	sw	
Aceite de almendra	(42)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Aceite de cacahuete	(37)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Aceite de cártamo	(37)	KV-P+	sw,pu	caliente	pu	
Aceite de coco	(40)	PV-K+	sw	caliente	sw	
Aceite de colza	(13)	PK-V+	sw,as	caliente	sw	
Aceite de girasol	(49)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Aceite de maíz	(34)	P-VK+	sw	caliente	sw	
Aceite de mostaza	(41)	KV-P+	pu	caliente	pu	
Aceite de oliva	(44)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Aceite de sésamo	(57)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Aceite de soja	(32)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Albaricoque	(46)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Castor	(46)	V-PK+	bi,sw	caliente	pu	
Linaza	(47)	KV-P+	pu,sw	caliente	pu	
Manteca de cerdo	(0)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Margarina	(0)	KPV+	sw	caliente	sw	



Ananda

Plan de sabiduría y recomendación ayurvédica para la salud



*Just Go Pink!
Ayurveda and Yoga
for a healthy life*

27.06.2019

Lista (Prakriti) de alimentos aconsejados para
Juan Garcia

Bebidas						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Agua caliente	(58)	VK-P+	sw	caliente	sw	
Agua fría	(45)	P-VK+	sw,as	enfria	sw	
Agua mineral carbonatada	(24)	KP-V+	sw	enfria	sw	
Alcohol (mas de 15%)	(0)	PKV+	pu,sw,bi,so	caliente mucho	so	
Alcohol fuerte (bajo 15%)	(22)	V-PK+	pu,sw,bi,so	caliente mucho	so	
Bebidas heladas	(4)	P-KV+	sw,as	enfria	sw	
Bebidas sin alcohol	(0)	VKP+	sw,as	enfria	sw	
Café	(12)	K-PV+	pu,bi	caliente	pu	
Cerveza	(25)	PV-K+	pu,sw,bi,so	caliente mucho	so	
Infusiones (frutas o astringentes)	(19)	PK-V+	as,sw	enfria	sw	
Jugo de arándano	(48)	PK-V+	as,sw	enfria	sw	
Jugo de manzana	(40)	PK-V+	sw,as,so	enfria	sw	
Jugo de naranja	(40)	VP-K+	sw,so	enfria	sw	
Jugo de pasto de trigo	(48)	PK-V+	sw,bi,as	enfria	sw	
Jugo de zanahoria	(36)	VK-P+	sw,pu	caliente	sw	
Jugos de vegetales verdes	(48)	PK-V+	bi,as	enfria	pu	
Leche	(59)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Té (negro o verde)	(41)	PK-V+	bi,sw,as	enfria	pu	
Tés de hierbas (especies o tónicas)	(50)	VK-P+	pu,bi	caliente	pu	
Vino blanco dulce	(18)	V-PK+	sw,pu,so,bi	caliente mucho	so	
Vino blanco seco	(18)	VK-P+	pu,sw,so,bi	caliente mucho	so	
Vino tinto	(26)	V-KP+	pu,sw,bi,so	caliente mucho	so	
Zumos de fruta agria	(48)	V-PK+	sw,so	enfria	sw	
Zumos de frutas dulces	(38)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Diversos						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Algarroba	(40)	KP-V=	sw,as	caliente	sw	
Bicarbonato de sodio/soda	(4)	P-KV+	as	enfria	pu	
Chips/Papas fritas	(0)	VPK+	sw,sa	caliente	sw	
Chocolate (oscuro)	(26)	VK-P+	pu,bi	caliente	pu	
Dulce de chocolate	(0)	KPV+	sw,pu,bi	caliente	pu	
Galletas	(4)	P-VK+	sw	enfria	sw	
Ketchup	(0)	PKV+	sw,so	caliente	so	
Levadura	(24)	V-KP+	so,bi	caliente	so	
Mayonesa	(10)	V-PK+	so,sw	caliente	so	



Ananda

Plan de sabiduría y recomendación ayurvédica para la salud



*Just Go Pink!
Ayurveda and Yoga
for a healthy life*

27.06.2019

Lista (Prakriti) de alimentos aconsejados para
Juan Garcia

Mostaza (no orgánica)	(0)	KV-P+	pu	caliente mucho	pu	
Mostaza (orgánica)	(26)	KV-P+	pu	caliente mucho	pu	
Tamari/Soy salsa	(40)	V-KP+	sa,so	caliente	so	
Vinagre	(36)	V-PK+	so	caliente	so	
Edulcorantes						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Azúcar (crudo)	(29)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Azucar blanca	(0)	VPK+	sw	enfria	sw	
Azucar de arce	(34)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Azúcar de fruta	(41)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Azucar de palmera	(53)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Azúcar morena	(15)	KVP+	sw	enfria	sw	
Caña de azúcar no refinado	(29)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Jarabe de arroz	(17)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Lactosa	(17)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Maltosa	(49)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Melaza	(42)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Miel	(44)	VK-P+	sw,as,pu	caliente	sw	
Miel de arce	(34)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Stevia	(37)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Espicias						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Ajedra de jardín	(68)	KV-P+	pu	caliente	pu	
Ají/Pimiento común/Pimenta cayena	(57)	KV-P+	pu	caliente mucho	pu	
Ajo	(75)	VK-P+	pu,sw,sa,bi, as	caliente mucho	pu	
Albahaca/Alboharcas/Barsley	(65)	VK-P+	pu	caliente	pu	
Alcaravea/Carvi	(53)	VK-P+	pu	caliente	pu	
Alhova/Fenogreco	(62)	KV-P+	bi	caliente	pu	
Amapola/Adormidera (Pap.somniferum)	(56)	VK-P+	pu,as,sw	caliente	sw	
Anís	(53)	VK-P+	pu	caliente	pu	
Anís estrellado	(53)	VK-P+	pu,sw	caliente	pu	
Apio (semillas)	(59)	VK-P+	pu	caliente	pu	
Asa Fétida (hing)	(71)	VK-P+	pu	caliente	pu	
Azafrán	(59)	VPK=	pu	caliente	pu	
Canelero/Canela de ceilán	(65)	KV-P+	pu	caliente mucho	pu	
Cardamono	(82)	VK-P+	pu,sw	caliente	pu	
Cebolletas	(35)	K-PV+	pu,sw	caliente	sw	
Clavo dulce	(68)	KV-P+	pu	caliente mucho	pu	
Comino	(67)	VPK=	pu	caliente	pu	



Ananda

Plan de sabiduría y recomendación ayurvédica para la salud



*Just Go Pink!
Ayurveda and Yoga
for a healthy life*

27.06.2019

Lista (Prakriti) de alimentos aconsejados para
Juan Garcia

Culantro	(72)	VPK=	pu,sw	enfria	pu
Culantro/Verdecito	(70)	PKV=	pu	enfria	pu
Cúrcuma	(60)	KVP=	bi,pu,as	caliente	pu
Eneldo/Aneto	(53)	VK-P+	pu	caliente	pu
Estragón	(41)	KV-P+	pu	caliente	pu
Gomasio	(53)	V-KP+	sa,sw	caliente	sw
Hinojo/Hierba santa	(73)	VPK=	pu,sw	caliente	sw
Hisopo	(59)	KV-P+	pu,bi	caliente	pu
Jengibre/Genjibre	(68)	KV-P+	pu,sw	caliente mucho	sw
Junipero/Enebro común	(53)	KV-P+	pu,bi,sw	caliente	pu
Laurel Noble/Laurel común	(53)	KV-P+	pu	caliente	pu
Limoncillo/Hierba calentura	(34)	PK-V+	pu,bi	enfria	pu
Manzanilla/Chamomilla romana	(37)	PK-V+	bi	enfria	pu
Mejorana	(53)	KV-P+	pu	caliente	pu
Menta	(53)	VPK=	pu	enfria	pu
Menta spicata	(53)	VPK=	pu	enfria	pu
Mostaza	(57)	KV-P+	pu	caliente	pu
Naranja agria	(44)	VK-P+	so,pu,bi	caliente	pu
Nébeda	(53)	PK-V+	pu	caliente	pu
Nuez Moscata	(68)	VK-P+	pu,as	caliente	pu
Nuez moscata (Piel de...)	(68)	VK-P+	pu,sw	caliente	pu
Ojas de neem	(49)	PK-V+	bi	enfria	pu
Orégano	(53)	KV-P+	pu	caliente	pu
Pimenta/Pimenta gorda	(68)	VK-P+	pu	caliente	pu
Pimenton	(68)	KV-P+	pu	caliente	pu
Pimienta	(53)	VK-P+	pu	caliente	pu
Pippali	(65)	VK-P+	pu	caliente	sw
Rábano rusticano/Rábano picante	(53)	KV-P+	pu	caliente mucho	pu
Romero	(53)	KV-P+	pu,bi	caliente	pu
Sal	(47)	V-PK+	sa	caliente	sw
Sal (mar)	(35)	V-PK+	sa	caliente	sw
Salvia	(53)	KV-P+	pu,as	caliente	pu
Tomillo	(53)	KV-P+	pu	caliente	pu
Vanilla	(55)	VP-K+	bi,sw	caliente	sw



Ananda

Plan de sabiduría y recomendación ayurvédica para la salud



*Just Go Pink!
Ayurveda and Yoga
for a healthy life*

27.06.2019

Lista (Prakriti) de alimentos aconsejados para
Juan Garcia

Frijoles						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Adzuki	(61)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Arvejas partidas	(26)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Black gram (Urad)	(30)	P-VK+	sw,as	enfria	sw	
Dal	(34)	P-VK+	sw,as	enfria	sw	
Dal (amarillo)	(55)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Dal (chana)	(26)	P-VK+	sw,as	enfria	sw	
Dal (mung)	(49)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Dal (tur)	(49)	VK-P+	sw	caliente	sw	
Frijoles	(32)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Frijoles blancos	(19)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Frijoles de ojo negro	(37)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Frijoles mungo	(56)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Frijoles negros	(36)	KP-V+	sw,as	caliente	sw	
Frijoles pintos	(32)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Garbanzos	(26)	P-VK+	sw,as	enfria	sw	
Guisantes	(52)	PK-V+	as,sw	enfria	sw	
Habas	(40)	KP-V+	sw,as	enfria	sw	
Habas	(36)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Helado de soja	(18)	P-VK+	sw,as	enfria	sw	
Lentejas	(34)	KP-V+	sw,as	caliente	sw	
Queso de soja	(26)	P-VK+	sw,as	enfria	sw	
Soja	(31)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Tempeh	(45)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Tofu	(28)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Frutas						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Albaricoques	(40)	VP-K+	sw,so	enfria	sw	
Arándanos	(33)	VP-K+	sw,as	enfria	sw	
Arándanos agrios	(39)	PK-V+	as,sw	enfria	sw	
Caquis	(43)	VP-K+	sw,as	enfria	sw	
Ciruelas	(39)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Ciruelas pasas	(55)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Fechas	(50)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Frambuesas	(47)	VP-K+	sw,as	enfria	sw	
Fresas	(43)	VP-K+	sw,so	enfria	sw	
Frutas secas	(24)	KP-V+	sw,as	enfria	sw	
Granadas	(55)	PKV=	sw,as,so	enfria	sw	
Guindas	(43)	V-PK+	sw,so	caliente	sw	
Higos (frescos)	(37)	VP-K+	sw, as	enfria	sw	
Higos (secos)	(27)	P-VK+	sw	enfria	sw	
Kiwi	(49)	VP-K+	sw,so,as	enfria	sw	
Limas	(44)	V-P=K+	so	enfria	so	
Limonas	(44)	V-PK+	so,as	enfria	so	
Mandarinas	(45)	V-KP+	sw,so	enfria	sw	



Ananda

Plan de sabiduría y recomendación ayurvédica para la salud



*Just Go Pink!
Ayurveda and Yoga
for a healthy life*

27.06.2019

Lista (Prakriti) de alimentos aconsejados para
Juan Garcia

Mango	(47)	VP-K+	sw,so	caliente	sw
Manzanas (cocidas)	(59)	PK-V+	sw,as,so	enfria	sw
Manzanas (crudas)	(51)	PK-V+	sw,as,so	enfria	sw
Melocotones	(35)	VP-K+	sw,so	enfria	sw
Melones	(27)	P-KV+	sw	enfria	sw
Moras	(29)	VP-K+	sw,so	enfria	sw
Naranjas	(39)	VP-K+	sw,so	enfria	sw
Nectarina	(39)	VP-K+	sw,so	enfria	sw
Papaya	(48)	V-PK+	sw,pu	caliente	sw
Pasas	(37)	VP-K=	sw	enfria	sw
Peras	(43)	PV-K+	sw	enfria	sw
Piña	(51)	PV-K+	sw,so	enfria	sw
Plátanos	(31)	VP-K+	sw,as	enfria	so
Pomelo	(44)	V-P+K=	so	caliente	so
Rosa mosqueta	(43)	V-KP+	so,as	caliente	so
Sandía	(27)	P-KV+	sw	enfria	sw
Uvas (acido)	(45)	VP-K+	so	caliente	sw
Uvas (dulces)	(51)	VP-K+	sw	enfria	sw

Granos

Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka
Alforfón	(40)	K-VP+	sw	caliente	sw
Amaranto	(49)	KV-P+	sw	caliente	sw
Arroz (basmati)	(60)	VPK=	sw	enfria	sw
Arroz (marrón/grano largo/corto)	(48)	V-PK+	sw,as	caliente	sw
Arroz blanco	(13)	P-VK+	sw	enfria	sw
Arroz salvaje	(52)	V-PK+	sw,as	caliente	sw
Avena	(42)	VP-K+	sw,as	caliente	sw
Avena (cocida)	(55)	VP-K+	sw	enfria	sw
Cebada	(52)	PK-V+	sw	enfria	sw
Centeno	(44)	KV-P+	sw,as	caliente	sw
Cuscús	(55)	PV-K+	sw	enfria	sw
Espelta	(51)	PV-K+	sw	caliente	sw
Granola	(43)	PK-V+	sw	enfria	sw
Granos sin cocer o secos	(30)	KP-V+	as,sw	enfria	sw
Kamut	(68)	PV-K+	sw,as	enfria	sw
Maíz (harina)	(40)	KP-V+	sw,as	enfria	sw
Maíz azul	(43)	KP-V+	sw	caliente	sw
Mijo	(43)	KV-P+	sw	caliente	sw
Muesli	(43)	KP-V+	sw	enfria	sw
Palomitas de maiz	(35)	KP-V+	sw	enfria	sw
Pan con levadura	(39)	V-KP+	sw,so	caliente	sw
Pan de masa	(55)	VP-K+	sw	enfria	sw
Panqueques	(39)	VP-K+	sw	caliente	sw
Pastas (trigo)	(51)	PV-K+	sw	enfria	sw
Polenta	(40)	KP-V+	sw,as	enfria	sw



Ananda

Plan de sabiduría y recomendación ayurvédica para la salud



*Just Go Pink!
Ayurveda and Yoga
for a healthy life*

27.06.2019

Lista (Prakriti) de alimentos aconsejados para
Juan Garcia

Quinoa	(49)	KV-P+	sw	caliente	sw	
Sagú	(39)	KP-V+	sw	enfria	sw	
Seitán	(43)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Tapioca	(39)	KP-V+	sw	enfria	sw	
Trigo	(68)	PV-K+	sw,as	enfria	sw	
Trigo duro	(55)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Lechería						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Crema	(54)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Crema agria	(43)	V-PK+	sw,so	caliente	so	
Ghi	(70)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Hielo	(13)	KVP+	sw	enfria	sw	
Kéfir	(50)	V-PK+	so	caliente	so	
Leche de cabra	(11)	PV-K+	sw	caliente	sw	
Leche de soya	(14)	P-VK+	sw,as	enfria	sw	
Leche desnatada	(13)		sw			
Leche entera	(58)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Mantequilla (con sal)	(54)	VP-K+	sw,sa	enfria	sw	
Mantequilla (sin sal)	(54)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Paneer	(54)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Queso ()	(34)	V-KP+	sw,pu	enfria	sw	
Queso (blando)	(47)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Queso (duro)	(41)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Queso (feta)	(34)	V-PK+	sw,sa	caliente	sw	
Queso de cabra	(38)	V-KP+	sw,pu	caliente	sw	
Queso fresco	(50)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Requesón	(54)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Suero de la leche	(63)	VP-K+	so,as	caliente	so	
Yogur	(43)	V-PK+	sw,so	caliente	sw	
Yogurt congelado	(45)	VP-K+	sw,so	enfria	sw	



Ananda

Plan de sabiduría y recomendación ayurvédica para la salud



*Just Go Pink!
Ayurveda and Yoga
for a healthy life*

27.06.2019

Lista (Prakriti) de alimentos aconsejados para
Juan Garcia

Nueces y semillas						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Almendras (peladas)	(43)	V-PK+	sw,bi	caliente	sw	
Anacardo	(34)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Avellana	(34)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Cacahuates	(34)	V-PK+	sw,as	caliente	sw	
Castaña	(40)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Coco	(38)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Emillas de girasol	(42)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Macadamias	(27)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Nogal (Juglans nigra)	(54)	PK-V+	bi	enfria		
Nueces	(34)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Nueces de Brasil	(27)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Nueces de charoli	(50)	VPK-	sw	enfria	sw	
Pacanas	(43)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Piñones	(46)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Pistacho	(38)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Semillas de calabaza	(36)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Semillas de cártamo	(29)	VK-P+	pu,sw	caliente	pu	
Semillas de chia	(47)	KV-P+	pu,sw	caliente	sw	
Semillas de lino	(46)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Semillas de lotus	(33)	PV-K+	sw	enfria	sw	
Semillas de sésamo	(41)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Tahini	(34)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Productos animales						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Almeja	(38)	V-PK+	sw,sa	caliente	sw	
Atún	(38)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Búfalo	(8)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Cabra	(8)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Camarones	(42)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Cangrejo	(38)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Carne de cerdo	(0)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Carne de vaca	(8)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Conchas	(36)	V-PK+	sw,sa	caliente	sw	
Conejo	(33)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Cordero	(8)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Huevos	(40)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Langosta	(38)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Ostra	(38)	V-KP+	sw,sa	caliente	sw	
Pato	(30)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Pescado (agua dulce)	(40)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Pescado (agua salada)	(38)	V-PK+	sw,sa	caliente	sw	
Pollo (carne blanca)	(37)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Pollo (carne oscura)	(42)	VPK=	sw	caliente	sw	
Salmón	(40)	V-KP+	sw	caliente	sw	



Ananda

Plan de sabiduría y recomendación ayurvédica para la salud



*Just Go Pink!
Ayurveda and Yoga
for a healthy life*

27.06.2019

Lista (Prakriti) de alimentos aconsejados para
Juan Garcia

Sardinas	(40)	V-KP+	sw	caliente	sw	
Ternera	(8)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Turquía (carne blanca)	(37)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Turquía (carne oscura)	(42)	VPK=	sw	caliente	sw	
Venado	(25)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Vegetal						
Alimento	Valoración %	Efecto	Rasa	Virya	Vipaka	
Acelga	(43)	KP-V+	as,bi	enfria	pu	
Aguacate	(34)	V-PK+	sw	caliente	sw	
Alcachofa	(51)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	
Algas marinas	(50)	PK-V+	sa,as	enfria	sw	
Alimentos encurtidos / fermentados	(34)	V-KP+	so,sa	caliente	so	
Aloe vera	(47)	VPK= (P-)	bi,as,pu,sw	enfria	sw	
Apio	(45)	PK-V+	as,sw,sa	enfria	pu	
Batata silvestre	(43)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Berenjena	(51)	P-VK+	sw,as	enfria	sw	
Berro	(53)	KV-P+	pu	caliente	pu	
Brócoli	(51)	PK-V+	as,sw	enfria	pu	
Brotos de alfalfa	(51)	PK-V+	sw	enfria	pu	
Brotos de soja	(56)	PK-V+	as,sw	enfria	sw	
Calabacín	(34)	P-KV+	sw	enfria	sw	
Calabaza de verano	(46)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Calabaza espagueti	(46)	VP-K+	sw	enfria	sw	
Cebollas (cocidas)	(69)	VK-P+	pu,sw	caliente mucho	sw	
Cebollas (crudas)	(30)	VK-P+	pu,sw	caliente mucho	sw	
Chalotes (cocidos)	(61)	VK-P+	pu,sw	caliente	sw	
Chalotes (crudos)	(28)	VK-P+	pu,sw	caliente	sw	
Chesnuts de agua	(33)	P-VK+	sw,as	enfria	sw	
Chiles (dulce y picante)	(51)	KV-P+	pu	caliente mucho	pu	
Chirivías	(54)	VP-K+	sw,pu	caliente	sw	
Col china	(51)	PK-V+	as,sw	enfria	pu	
Col rizada	(51)	PK-V+	as,bi	enfria	pu	
Col rizada	(51)	PK-V+	as,sw,bi	enfria	pu	
Coles de bruselas	(51)	PK-V+	as,sw	enfria	pu	
Coliflor	(51)	PK-V+	as,sw	enfria	sw	
Colinabo	(51)	PK-V+	as,sw	enfria	pu	
Diente de león	(39)	PK-V+	bi,sw	enfria	pu	
Espárragos	(51)	PK-V+	sw,bi,as	enfria	sw	
Espinacas	(39)	KP-V+	as,bi	enfria	pu	
Hojas de remolacha	(39)	KP-V+	as,bi	enfria	pu	
Hongos	(40)	PK-V+	sw,as	enfria	pu	
Judías verdes	(51)	PK-V+	sw,as	enfria	sw	



Ananda

Plan de sabiduría y recomendación ayurvédica para la salud



*Just Go Pink!
Ayurveda and Yoga
for a healthy life*

27.06.2019

Lista (Prakriti) de alimentos aconsejados para
Juan Garcia

Lechuga	(51)	PK-V+	as	enfria	pu
Maíz	(34)	K-PV+	sw	caliente	sw
Melón amargo	(37)	KP-V+	bi,pu	caliente	pu
Miso	(51)	V-KP+	sa,so,pu	caliente	so
Nabo sueco	(51)	PK-V+	as,bi	enfria	pu
Nabos	(53)	PK-V+	as,bi	enfria	pu
Okra	(45)	PV-K+	sw	enfria	sw
Ortiga	(35)	PK-V+	as	enfria	pu
Papas	(51)	KP-V+	as,sw	enfria	sw
Pasto de trigo	(29)	PV-K+	sw	enfria	sw
Patatas dulces	(45)	VP-K+	sw	enfria	sw
Pepino	(34)	P-VK+	sw,as	enfria	sw
Perejil	(59)	KV-P+	pu,as	caliente	pu
Pimientos	(51)	K-VP+	sw,as	caliente	pu
Puerros	(51)	VK-P+	pu,sw	caliente	sw
Quelpo	(45)	V-KP+	sa,sw	caliente	sw
Rábano	(61)	K-PV+	pu,as	caliente	pu
Raíz de bardana	(39)	PK-V+	bi,pu,as, sw	enfria	sw
Raíz de regaliz	(48)	VP-K+	sw,bi	enfria	sw
Remolachas	(34)	V-KP+	sw	caliente	sw
Repollo	(51)	PK-V+	as,sw	enfria	pu
Ruibarbo	(30)	PK-V+	bi,as	enfria	pu
Semiles de girasol	(56)	PK-V+	sw	enfria	sw
Semiles germinables	(51)	PK-V+	sw	enfria	pu
Shiitake	(44)	PK-V+	sw,as	enfria	pu
Tamarindo	(52)	VK-P+	so,sw	caliente	so
Tomates	(38)	V-PK+	sw,so	caliente	so
Topinambur	(46)	VP-K+	sw	enfria	sw
Verduras crudas	(22)	PK-V+	bi,as,pu	enfria	pu
Verduras de hoja verde	(40)	KP-V+	bi,sw,pu,so	enfria	pu
Zanahorias	(45)	VK-P+	sw,pu	caliente	sw