

Nutrición inteligente

LA ENERGIA DEL ALIMENTO

CUALIDADES ENERGÉTICAS
DEL ALIMENTO

Comer para vivir una gran vida; para ser feliz.

INTRODUCCIÓN

Después de comprender la energía **yin y yang** y el **movimiento** que generan los alimentos en el cuerpo, damos un paso más.

Además de moverse, la energía del alimento tiene **cualidades**.

Estas cualidades determinan **cómo afecta ese alimento a tu temperatura interna, a tus fluidos, a tu digestión y a tu equilibrio general**.

No se trata de clasificar alimentos como buenos o malos, sino de aprender a reconocer **qué efecto producen en ti**.

ALIMENTOS QUE CALIENTAN

Los alimentos con cualidad calentadora activan el organismo. Estimulan la digestión, movilizan la energía y tienden a secar los tejidos.

Son útiles cuando hay:

- sensación de frío interno
- debilidad
- agotamiento
- digestiones lentas

Ejemplos habituales: huevos, carnes rojas, alimentos muy salados, pan

En exceso pueden generar:

- irritabilidad
- inflamación
- ansiedad
- dificultad para descansar

ALIMENTOS QUE ENFRÍAN

Los alimentos con cualidad enfriadora tienden a relajar, dispersar y humedecer. Calman el exceso de calor, pero pueden debilitar la digestión si se consumen sin equilibrio.

Son útiles cuando hay:

- calor interno
- inflamación
- irritación
- estados de sobreexcitación

Ejemplos habituales: frutas tropicales, azúcar, lácteos frescos, alimentos crudos en exceso, verduras crudas.

En exceso pueden provocar:

- cansancio
- mucosidad
- digestiones pesadas
- sensación de frío interno

ALIMENTOS QUE SECAN

Los alimentos con cualidad secante absorben humedad y reducen la acumulación de fluidos. Compactan y concentran la energía.

Son útiles cuando hay:

- exceso de humedad
- mucosidad
- sensación de pesadez

Ejemplos habituales: sal en exceso, alimentos muy cocinados, harinas y cereales refinadas, productos ultraprocesados, quesos curados, platano verde, zanahorias

En exceso pueden generar:

- sequedad
- rigidez
- estreñimiento
- tensión interna

ALIMENTOS QUE HUMEDECEN

Los alimentos con cualidad humectante nutren los fluidos del cuerpo. Ablandan, relajan y aportan sensación de suavidad.

Son útiles cuando hay:

- sequedad
- rigidez
- agotamiento profundo

Ejemplos habituales: lácteos, frutas, azúcares, alimentos dulces en general,

En exceso pueden provocar:

- mucosidad
- pesadez
- inflamación
- sensación de estancamiento

ALIMENTOS QUE ESTABILIZAN

Existen alimentos cuya función principal es **estabilizar y sostener**. No enfrían ni calientan en exceso, no dispersan ni contraen de forma marcada.

Son la base de una alimentación equilibrada.

Ejemplos habituales:

- cereales integrales bien cocinados
- legumbres cocinadas de forma sencilla
- verduras dulces
- Algas
- Semillas y frutos secos
- comidas calientes y simples

Estos alimentos:

- sostienen la energía diaria
- favorecen la digestión
- aportan sensación de estabilidad física y emocional

Estos alimentos pueden tener varias cualidades a la vez. Por ejemplo:

- calentar y secar
- enfriar y humedecer

La clave estará en aprender a equilibrarlas según tu estado interno el momento vital y la estación en la que te encuentres.

La nutrición inteligente no se basa en normas rígidas. Se basa en observación comprensión y ajuste.

Cuando conoces las cualidades energéticas de los alimentos, dejas de comer por costumbre y empiezas a alimentarte con criterio.

