

El contenido de esta obra es una contribución del autor al repositorio digital de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por tanto el autor tiene exclusiva responsabilidad sobre el mismo y no necesariamente refleja los puntos de vista de la UASB.

Este trabajo se almacena bajo una licencia de distribución no exclusiva otorgada por el autor al repositorio, y con licencia Creative Commons – Reconocimiento de créditos-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 Ecuador



---

## **La energía de los alimentos**

### **Introducción**

**José Luis Coba Carrión**

**10 de marzo de 2016**

Tema presentado en: Maestría en Epidemiología y Salud Colectiva, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, Área de Salud, Quito, marzo 10 de 2016.

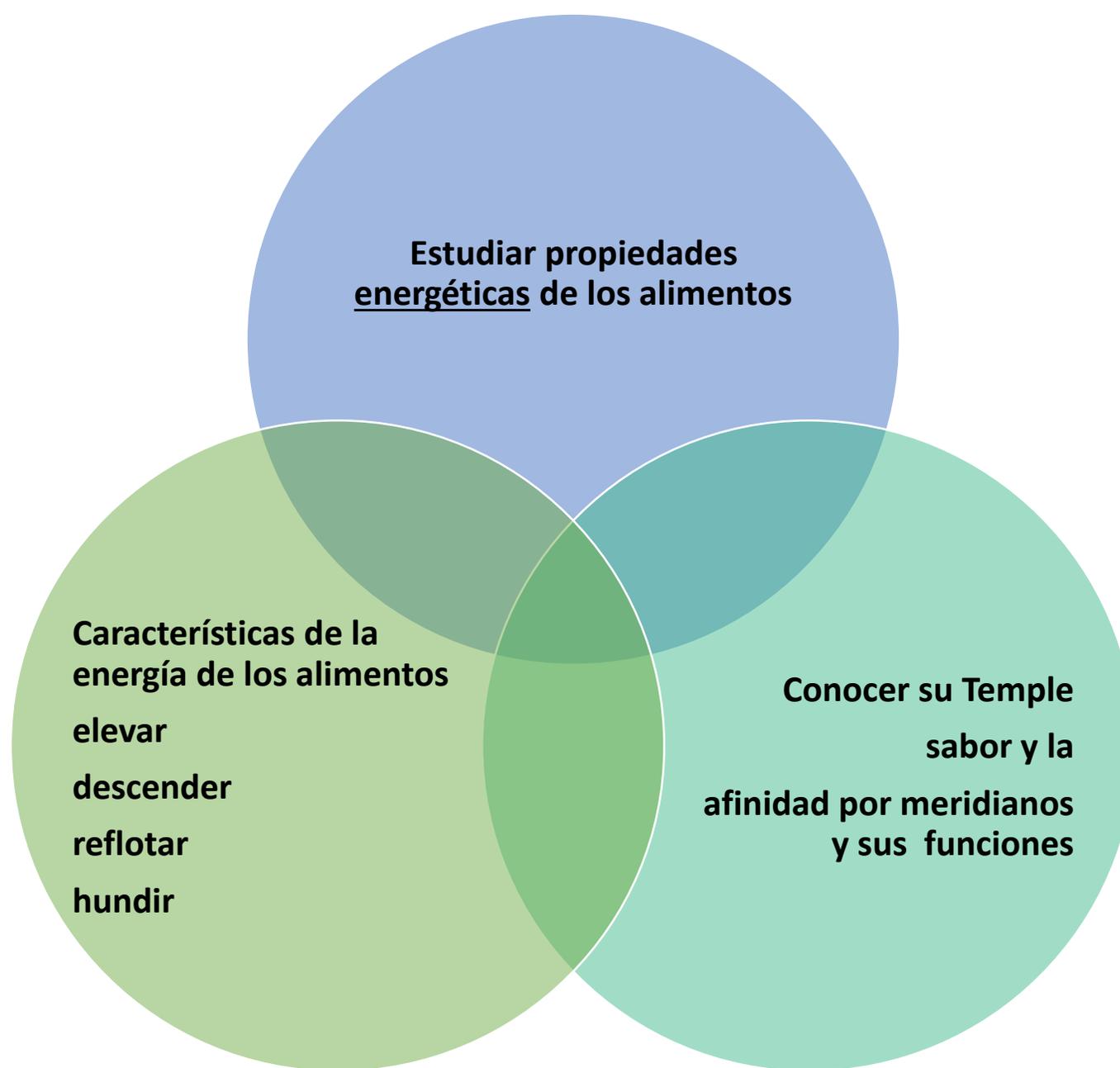
# La energía de los alimentos Introducción

**Dr. José Luis Coba C.**

**Universidad Andina Simón Bolívar**

**Área de Salud**

**Todos los alimentos, tienen un tipo de energía vital y se relacionan con uno o varios elementos de la Teoría de los Cinco elementos del Pensamiento Chino**



Naturaleza-temple  
del alimento, es la  
energía que  
predomina en dicho  
alimento

**Caliente**

**Frío**

**Fresco**

**Abrigado**

**neutro**

# Los alimentos y sus energías

Son de naturaleza  
yang o yin

Son de energía  
yin

- **Ácido**
- **Salado**
- **Amargo**

Son de energía  
yang

- **Picante**

Son de energía  
neutra

- **dulce**

# Los alimentos de temple o naturaleza yang

Tienden a hacer que la energía vital ascienda

Tienden a hacer que la energía reflote

Tienden a fortalecer la energía de naturaleza o temple yang

Tienden a estimular algunas funciones corporales

Tienden a abrigar

# Los alimentos de naturaleza yin

Tienden a dirigir la energía hacia el interior

Tienden a dirigir la energía hacia abajo

Tienden a refrescar

Son de temple yin

Tienden a tranquilizar o apaciguar

# La energía de los alimentos expresada en su sabor

**Dulce**

- **Sistema Bazo-Tierra**

**Salado**

- **Sistema Riñón-Agua**

**Acido**

- **Sistema Hígado-Madera**

**Amargo**

- **Sistema Corazón-Fuego**

**Picante**

- **Sistema Pulmón-Metal**

# DULCE

**COMO EL  
CEREAL**

**Arroz, mijo,  
trigo, cebada,  
algunas frutas,  
verduras,  
maíz, camote**

**NEUTRALIZA  
EFECTOS  
TÓXICOS DE  
OTROS  
ALIMENTOS**

**TONIFICA A  
BAZO,  
ESTÓMAGO,  
MÚSCULOS**

# SALADO

**COMO EL MAR**

**ALGAS MARINAS,  
PECES, MOLUSCOS,  
MARISCOS**

**MUEVE LA ENERGÍA  
HACIA ABAJO Y  
ADENTRO**

**HUMECTA, LUBRICA,  
HIDRATA**

**ABLANDA, SUAVIZA  
LOS ACÚMULOS, LAS  
TUMEFACCIONES,  
LOS ESTASIS DE  
SANGRE, LAS HECES Y  
LOS MÚSCULOS  
DUROS**

**PROPIEDADES  
LAXANTES Y  
PURGANTES  
ANTISÉPTICO  
DESINTOXICANTE**

# PICANTE

**COMO LA  
PIMIENTA**

**PIMIENTA DULCE,  
RÁBANO,  
JENGIBRE, AJÍ,  
AJO**

**TONIFICA,  
CALIENTA,  
PROMUEVE LA  
CIRCULACIÓN Y EL  
FLUJO DE LA  
ENERGÍA**

**LA MAYORÍA  
TIENEN ENERGÍA  
ABRIGADA Y  
CALIENTE Y  
PROMUEVEN LA  
TRANSPIRACIÓN**

**DISPERSAN  
AYUDA A  
DISOLVER LOS  
ESTANCAMIENTOS**

# ÁCIDO

COMO EL  
LIMÓN

MEMBRILLO,  
TORONJA,  
TAMARINDO,  
NARANJA

ES MÁS ACTIVO  
EN HÍGADO

CONTRARRESTA  
EL EFECTO DE  
ALIMENTOS  
RICOS EN  
GRASAS

FUNCIONA  
COMO  
SOLVENTE Y  
ROMPE LAS  
GRASAS Y  
PROTEÍNAS

FACILITA LA  
DIGESTIÓN Y  
DISUELVE  
MINERALES  
PARA MEJORAR  
SU ABSORCIÓN

# AMARGO

COMO EL CAFÉ

**APIO, CAFÉ,  
DIENTE DE  
LEÓN,  
BERENJENA**

APLACA EL  
CALOR

“LIMPIA” LOS  
VASOS  
SANGUÍNEOS

DE  
HUMEDADES Y  
DE DEPÓSITOS  
DE MOCO O DE  
COLESTEROL Y  
GRASAS

TIENDE A  
BAJAR LA  
PRESIÓN  
ARTERIAL

REFRESCA EL  
CALOR EN  
HÍGADO

FAVORECE LA  
MOVILIZACIÓN  
DE LA ENERGÍA  
ESTANCADA EN  
HÍGADO

El sabor que se **asigna** a un alimento puede indicar sus acciones, esta asignación no necesariamente describe el sabor “real” de dicho alimento

Algunos alimentos y órganos internos de animales pueden ser etiquetados como dulces, por sus funciones de nutrir, aunque de hecho ellos no tengan sabor dulce

Las algas marinas, almejas o medusas no tienen necesariamente sabor salado, pero son clasificadas como tal porque tienen un efecto suavizante y disolvente de masas

# Según su acción

**Existen  
Alimentos básicos**

**Acción más nutritiva**

**Sabor poco intenso**

**Frecuentemente dulces**

**Nutren la Tierra  
(estómago y bazo)**

**Y  
Alimentos menos utilizados y  
hierbas**

**Frecuentemente con sabores fuertes**

**Tienen acción más medicinal**

**Té, café, especies**

El sobreconsumo de cualquier sabor acarrea efectos indeseables como la alteración de las funciones de los órganos o sistema de energía.

**Cantidades moderadas de cada sabor, tonifican las funciones asociadas a los órganos y sus tejidos**

**El deseo exagerado por un sabor, señala un problema en su órgano relacionado**

# Temple-naturaleza energética

**Calientes**

tonifican,  
dan calor  
y  
movilizan  
la energía.

**Abrigados**

tonifican y  
equilibran.

**Fríos**

dispersan  
el calor.

**Frescos**

refrescan,  
tonifican,  
hidratan y  
calman la  
mente.

# *Alimentos calientes-abrigados*

Calientan, secan, tonifica el qi y el yang

Mueven, transforman

Ascienden el qi y lo llevan al exterior

Facilitan las funciones de metabolismo

Útil en hipo, fatiga, frío, dolor reumático, estasis de sangre

El exceso fatiga al organismo y agota el qi

frios

**Refrescan, enfrían, tonifican el yin**

**Hidratán, lubrican, nutren la energía yin**

**Calman, sedan, ralentizan**

**Llevan el qi hacia adentro, contraen**

**Contribuyen a formar la estructura**

**En fiebre, inflamación, calor, agitación, insomnio, ansiedad**

**El exceso estanca el qi y sangre**

neutros



Equilibran,  
estabilizan  
y  
armonizan

El sobreconsumo de cualquier sabor acarrea efectos indeseables como la alteración de las funciones de los órganos o, efectos de sobredominancia en órganos relacionados.

Cantidades moderadas de cada sabor, tonifican las funciones asociadas a los órganos yin y sus tejidos

El deseo exagerado por un sabor, señala un problema en su órgano relacionado

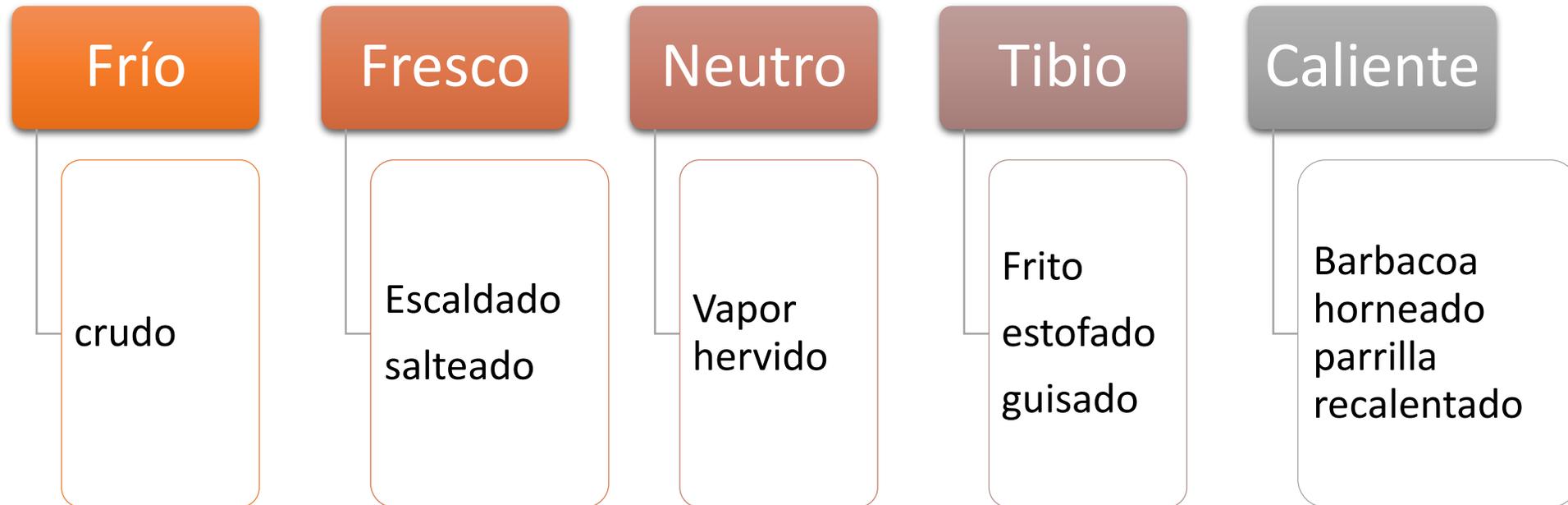
La coccción de cualquier alimento modifica en mayor o menor grado la calidad intrínseca de su energía

# **La naturaleza o temple del alimento se afecta por el proceso de cocción**

**Freír en aceite incrementa las propiedades de calor**

**Hornear, tiene un efecto similar pero menos marcado, frecuentemente secan, especialmente a nivel del colon**

# Cocción y temple de los alimentos

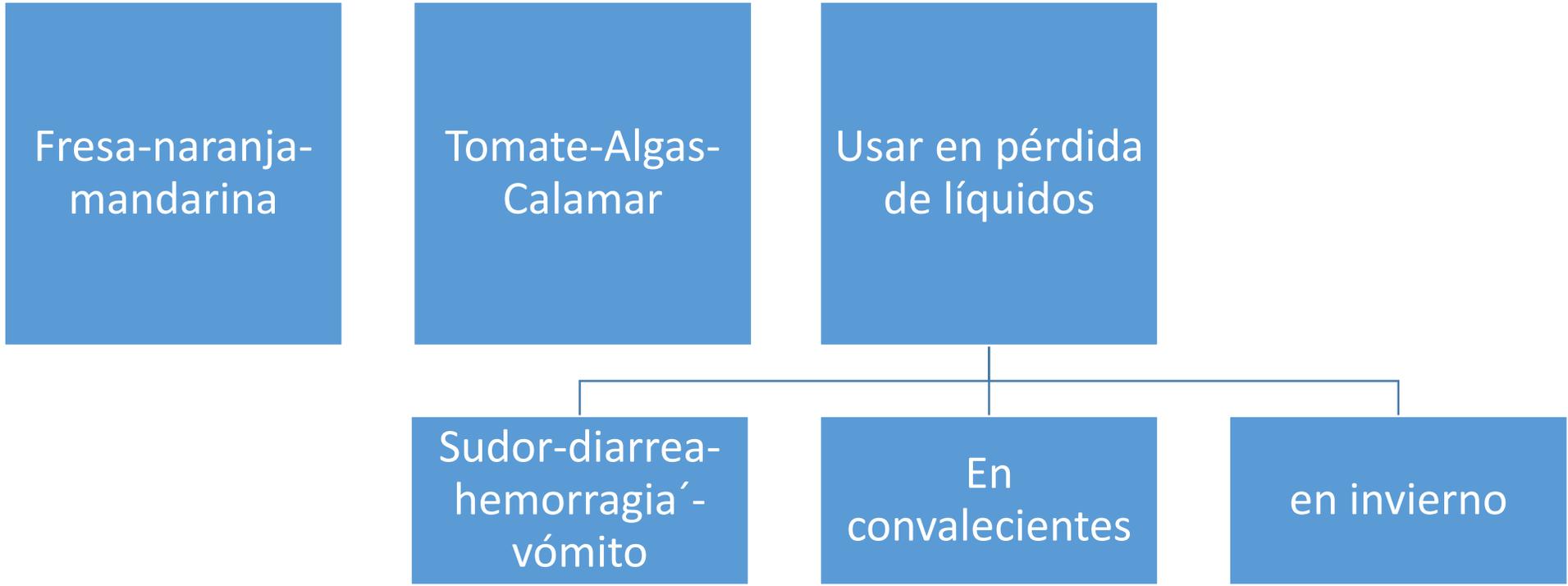


Cocinar al vapor,  
levemente contrarresta la  
naturaleza fresca del  
alimento

Ayuda a moderar los  
efectos de algunos  
alimentos abrigados o  
calientes ya que los  
humecta

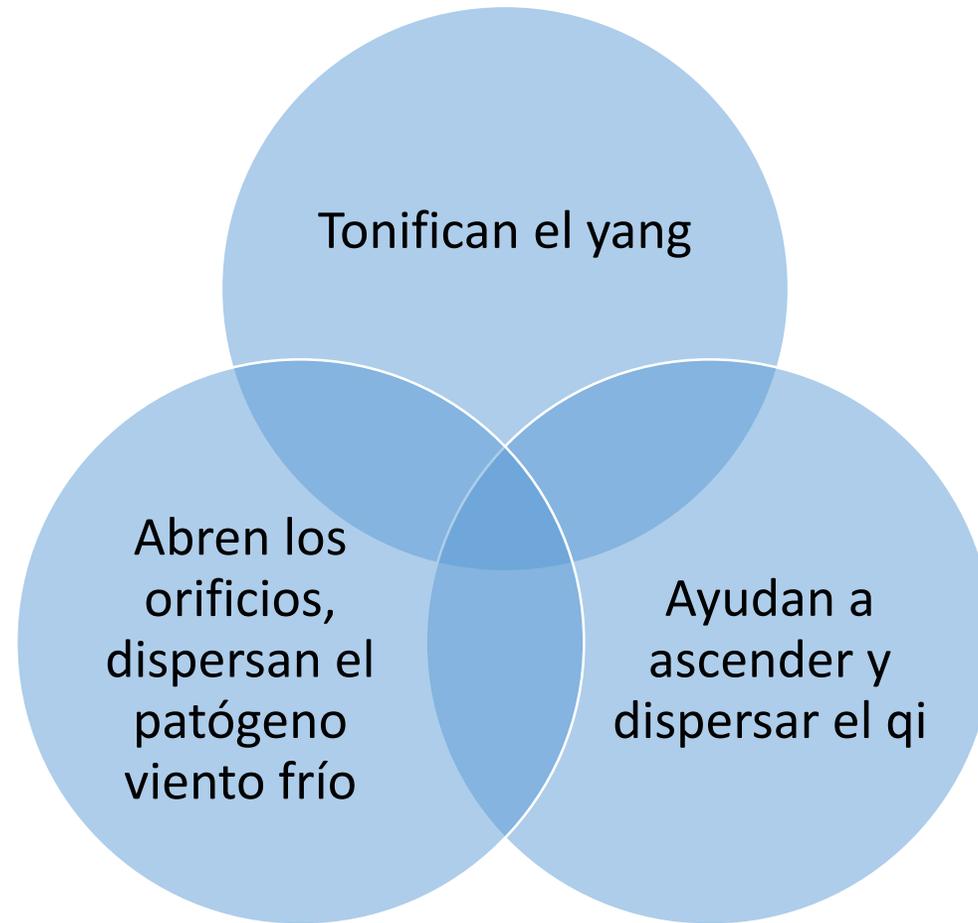
El maní crudo tiene una naturaleza neutral y una preferencia por los meridianos de bazo y pulmón, fortalecen el qi de bazo, humectan a pulmón y disuelven la flema

Una vez tostados en aceite,  
desarrollan una propiedad abrigada o  
caliente y pueden generar flema



Concentran y recogen el qi tonifican los órganos internos

# Los alimentos dulces y picantes, templados y calientes



Los amargos, ácidos y salados, frescos y fríos

Tonifican el yin y aplacan o sedan el yang

Concentran y/o favorecen el descenso del qi, favorecen la purgación, diuresis y digestión

Calman la energía del espíritu - shen

Los salados especialmente, disuelven tumores, acúmulos

**Los alimentos con un ligero sabor dulce**

**tienen un efecto diurético y remueven la humedad**

**El picante que se añade a los alimentos, incorpora calor**

Promueve el flujo del qi y de la energía sangre. Induce la transpiración. **Disuelve el calor** y ayuda a la digestión

- Cebollino, genjibre, cebolla, pimienta, flores de jazmín

## Fuego-amargo

**Té, café, diente de león, berenjenas**

**REDUCE EL CALOR CORPORAL, PUEDE  
RESECAR LOS FLUIDOS, INDUCE LA  
DIARREA**

## Tierra-dulce

mostaza, zanahoria, papa, cebolla perla, frutas

**NEUTRALIZA EFECTOS TÓXICOS DE OTROS ALIMENTOS,  
CALMA ALGUNOS SÍNTOMAS AGUDOS**

### Metal-picante

**pimienta, tabasco y todo lo que sea picante.**

**INDUCE TRANSPIRACIÓN Y PROMUEVE LA CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA**

# Sabores y cinco elementos

## Agua-salado

pescados, algas, sal

**SUAVIZA LO ENDURECIDO, NÓDULOS, TUMORES, ENDURECIMIENTO EN MÚSCULOS O EN GLÁNDULAS**

# Afinidades, energía y colores de acuerdo a los cinco elementos

Pera-  
pulmón

Poroto  
negro o  
rojo-  
riñón

Espinacas  
-hígado

Calabaza  
-bazo

Castañas  
-corazón