

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 4.0 Internacional



---

## **Alimentos, energías, sabores, salud y corporeidad**

**José Luis Coba Carrión**

30 de junio de 2024



UNIVERSIDAD ANDINA  
SIMÓN BOLÍVAR  
Ecuador

## Alimentos, energías, sabores, salud y corporeidad

2024

**Autor: Dr. José Luis Coba C.**

Coordinador y docente

[joseluis.cobacsurya@uasb.edu.ec](mailto:joseluis.cobacsurya@uasb.edu.ec)

1



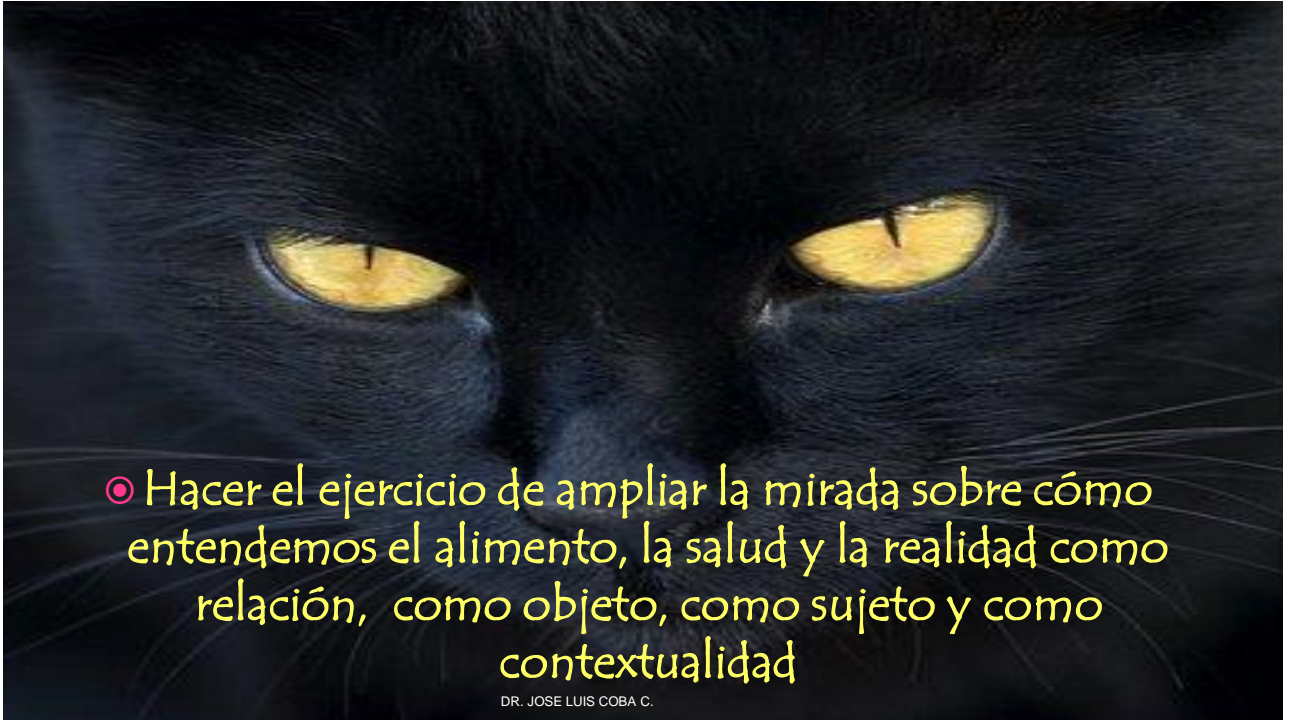
## objetivos

- ◉ Sentipensar las relaciones multidimensionales, complejas e integrativas entre alimentos, energías vitales, corporeidad y salud individual en lo colectivo

DR. JOSE LUIS COBA C.

- 
- ◉ Conversar, reflexionar sobre la metáfora "el bocado"

DR. JOSE LUIS COBA C.



- Hacer el ejercicio de ampliar la mirada sobre cómo entendemos el alimento, la salud y la realidad como relación, como objeto, como sujeto y como contextualidad

DR. JOSE LUIS COBA C.

## Los alimentos

- Emocionan???
- Modifican el estado de ánimo???
- Porqué?

DR. JOSE LUIS COBA C.

# Las emociones

- ⊙ Que son???
- ⊙ Dónde están???
- ⊙ De donde aparecen???
- ⊙ Para que están???

DR. JOSE LUIS COBA C.

# Las emociones

- ⊙ Cómo están en la corporeidad???
- ⊙ Tienen o no afinidad con alguna parte de la corporeidad???
- ⊙ Cómo se relacionan con la alimentación???
- ⊙ Cómo se relacionan con los colores, sabores, texturas de los alimentos ???

DR. JOSE LUIS COBA C.

## Según el color

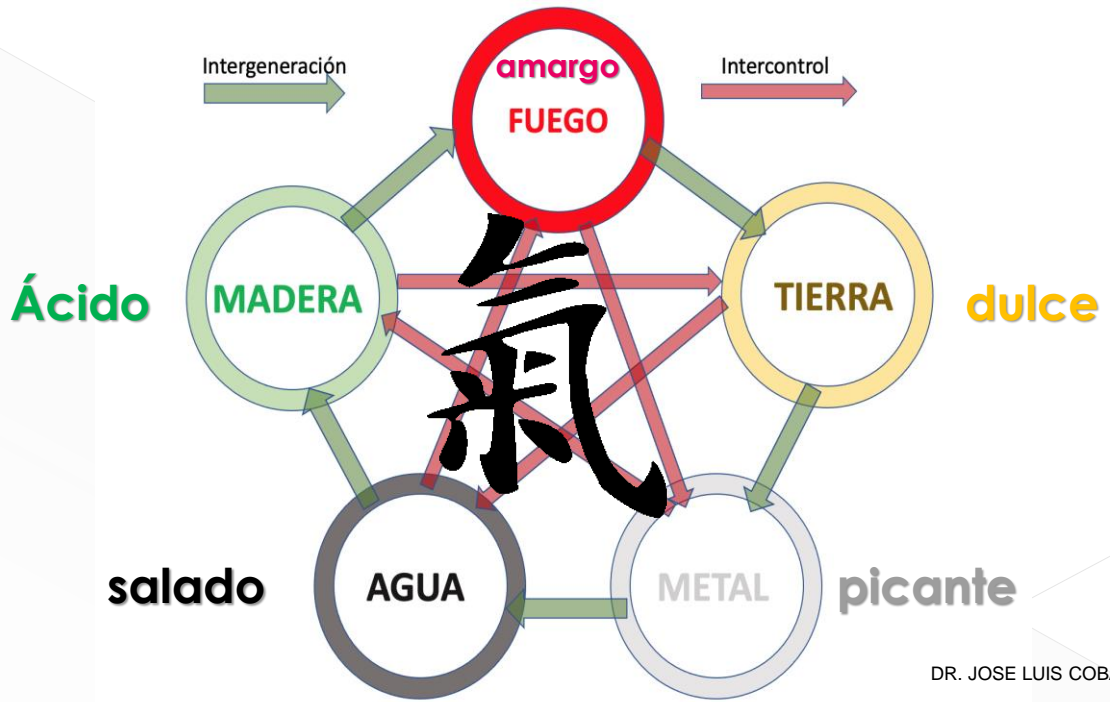
- **Rojos:** revitalizan
- **Amarillos:** estabilizan, equilibran
- **Verdes:** desintoxican, depuran
- **Negros:** astringen, tonifican la esencia
- **Blancos:** purifican

DR. JOSE LUIS COBA C.

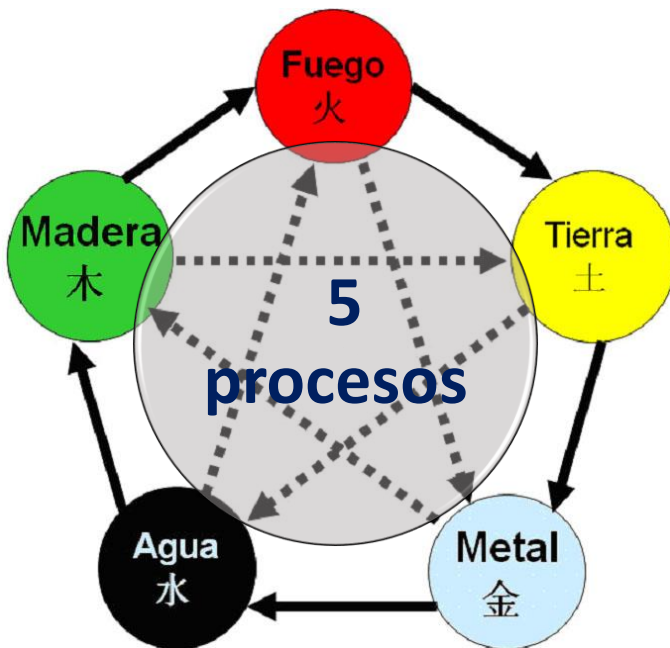
## Según el color

- **Rojos:** energía yang
- **Amarillos:** energía yin y yang
- **Verdes:** energía yin
- **Negros:** energía yin
- **Blancos:** energía yin

DR. JOSE LUIS COBA C.



DR. JOSE LUIS COBA C.



Dr. José Luis Coba

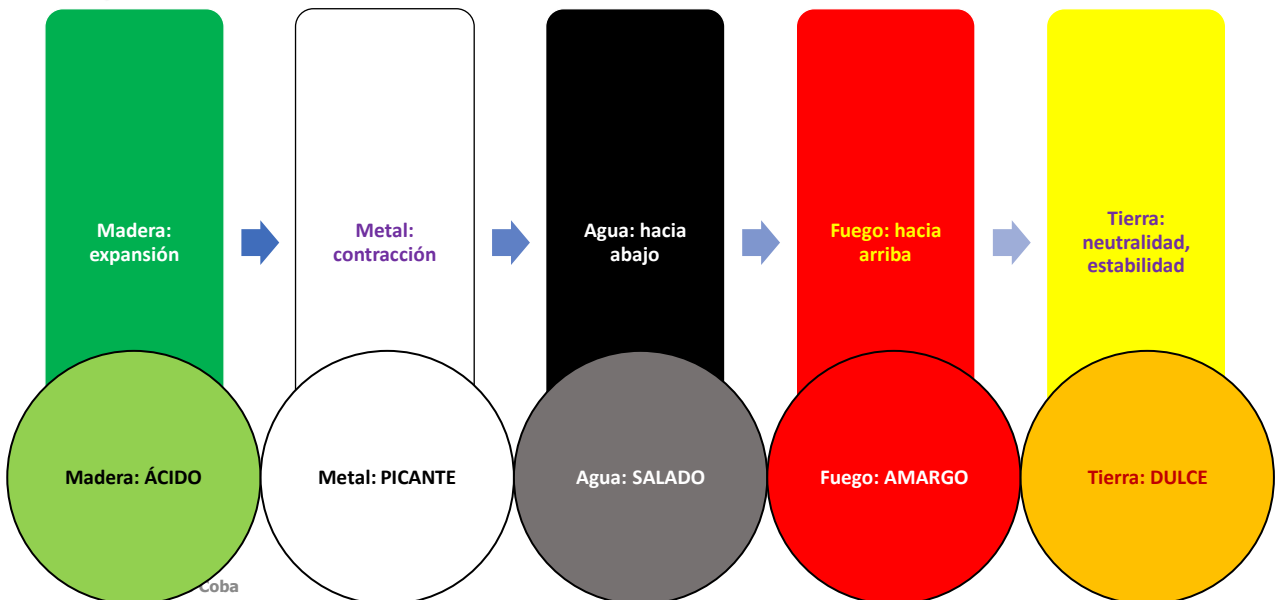
12



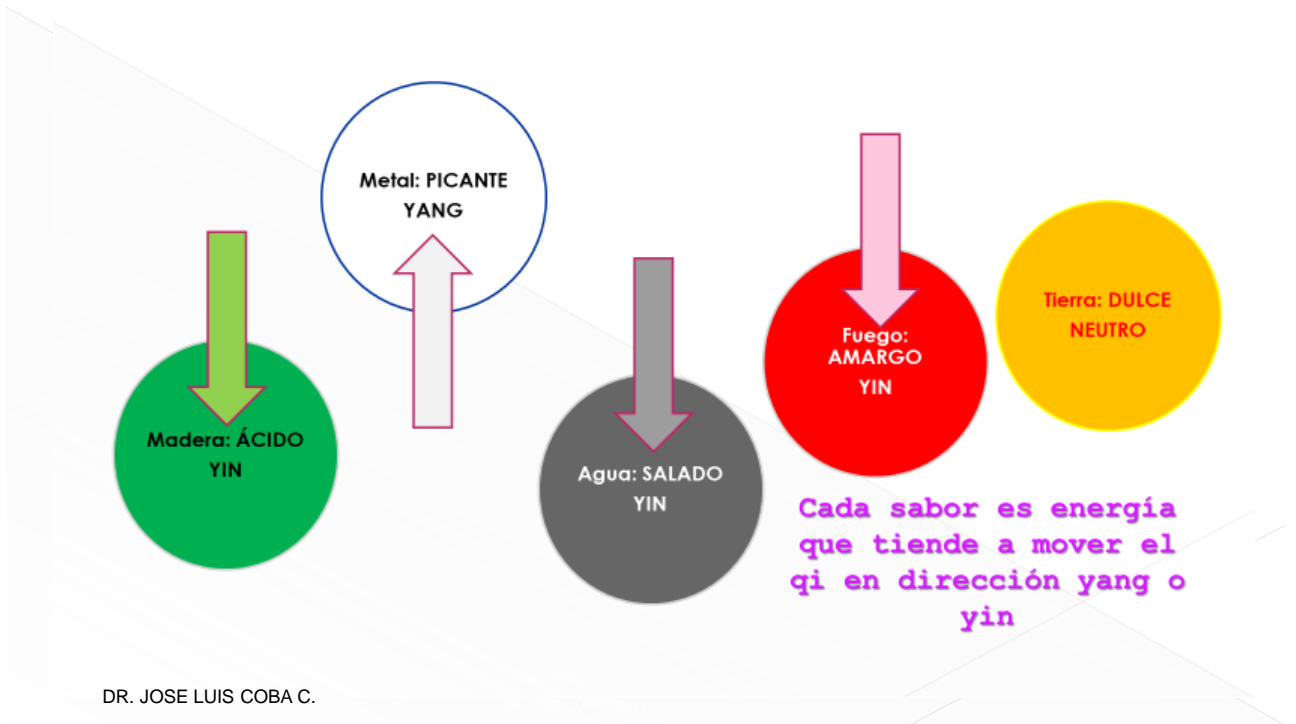


## 5 procesos = movimientos

DR. JOSE LUIS COBA C.







Cada sabor es energía que tiende a mover el qi en dirección yang o yin

Metal: PICANTE  
YANG

Madera: ÁCIDO  
YIN

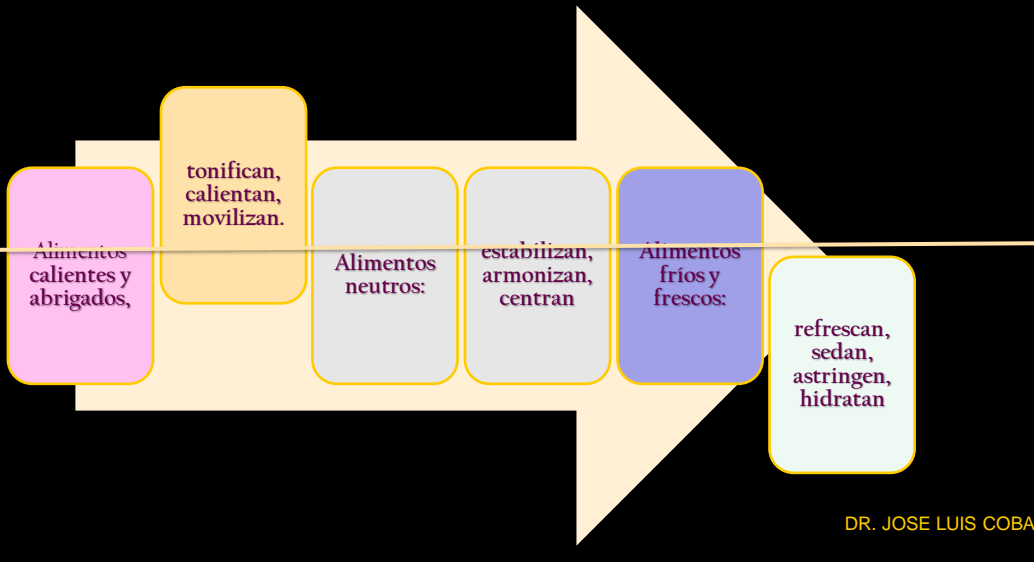
Agua: SALADO  
YIN

Fuego: AMARGO  
YIN

Tierra: DULCE  
NEUTRO

DR. JOSE LUIS COBA C.

# ¿yin o yang?



## Picante

Dispersa el qi acumulado, anudado u obstruido por procesos deteriorantes que alteran su flujo normal

Metal: PICANTE  
YANG

promueve la circulación del qi, estimula, abriga, moviliza

fortalece la sangre, mejora la circulación

- ⦿ El qi del sabor picante yang es capaz de dispersar los estancamientos, obstrucciones.
- ⦿ Tonifican el qi de Metal (pulmón, piel, intestino grueso).

Dr. José Luis Coba

19

**Dulce**

Alimentos de sabor dulzón; su energía impulsa, lubrica y tonifica el qi de Tierra (bazo, páncreas, estómago; digestion, metabolism, transporte)

Tierra: DULCE NEUTRO

DR. JOSE LUIS COBA C.

Tonifica, equilibra

armoniza y regula el flujo del qi

armoniza la acción de otros sabores

nutre la sangre y el qi

Analgésico, transforma la humedad excesiva, promueve la diuresis

Tierra: DULCE  
NEUTRO

Dr. José Luis Coba

21

**El qi ácido astringe, absorbe, contrae, direcciona el qi hacia adentro**

regula el flujo y dirección de la circulación del qi.

Alimentos ácidos,  
tonifican el qi de  
Madera (hígado y  
vesícula)

Es predominantemente yin y actúa conteniendo, transformando, armonizando emociones yang como ira, frustración, resentimiento; emociones que dañan el qi de Madera

Madera:  
ÁCIDO  
YIN

Dr. José Luis Coba

DR. JOSE LUIS COBA C.

## El qi ácido astringe, absorbe, contrae, direcciona el qi hacia adentro

Es predominantemente yin y actúa conteniendo emisiones espontáneas y no controladas de fluidos (emisiones nocturnas, sudoración espontánea, diarreas)

Alimentos ácidos, tonifican el qi de Madera (hígado y vesícula)

**Madera:**  
**ÁCIDO**  
**YIN**

Dr. José Luis Coba

DR. JOSE LUIS COBA C.

Energía yin que favorece, regula, controla el flujo del qi de Fuego

Tonifica a la sangre (Fuego) y a la energía del espíritu shen que también es Fuego

Moviliza hacia abajo, regulando el qi de fuego en ascenso; porque es yin y favorece el drenaje

El qi de los alimentos de sabor amargo, favorece el drenaje y la evacuación; direccionan el qi en dirección descendente, drenan y secan. Actúan sobre el proceso Fuego (corazón, intestino delgado, sangre, circulación)

**Fuego:**  
**AMARGO**  
**YIN**

Dr. José Luis Coba

24

El qi de los alimentos de sabor salado (en cantidad moderada), ablandan, lubrican y tonifican el qi del proceso

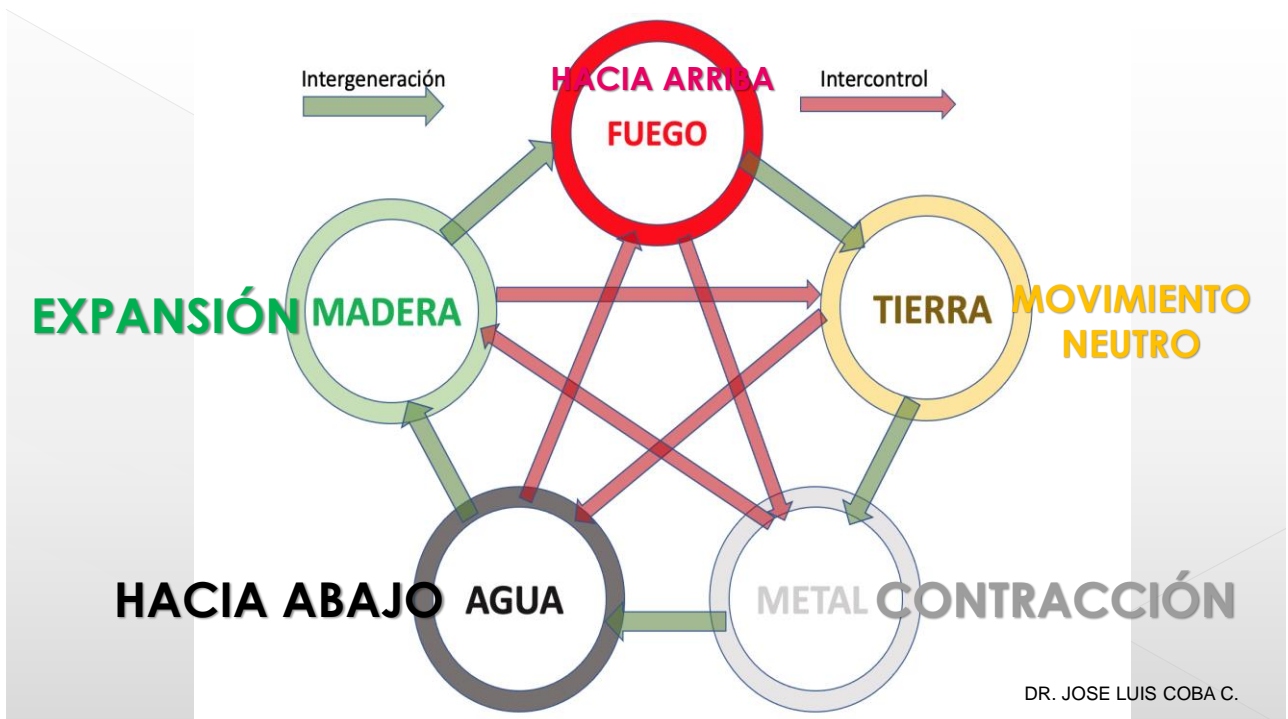
- ▶ Suaviza
- ▶ actúan sobre tejidos endurecidos: nódulos, quistes
- ▶ es purgativo, laxante, suaviza las heces
- ▶ Es yin, tonifica a los fluidos y a la sangre

Agua

Agua: SALADO  
YIN

Dr. José Luis Coba

25



## Ascenso y sabores yang

promueven la sudoración

hacen que el yang ascienda

abren los orificios

- Los sabores yang promueven el movimiento en ascenso, en dirección al exterior de la corporeidad, en dirección centrífuga, tonifican, flotan.

Dr. José Luis Coba

27

## Descenso y hundimiento

mueve el qi hacia abajo y hacia adentro.

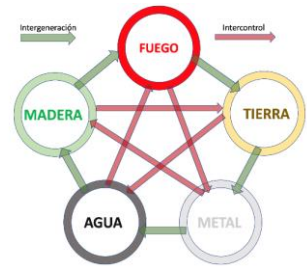
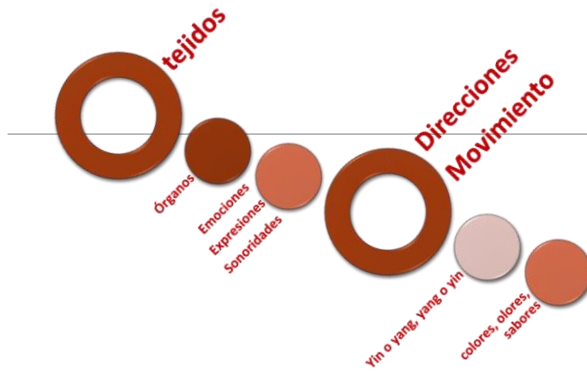
promueven la diuresis y la defecación.

Aplacan el yang

calman la mente-espíritu

Dr. José Luis Coba

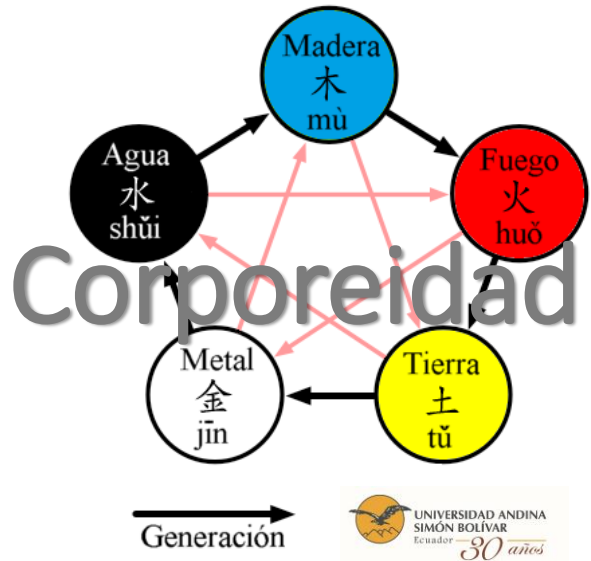
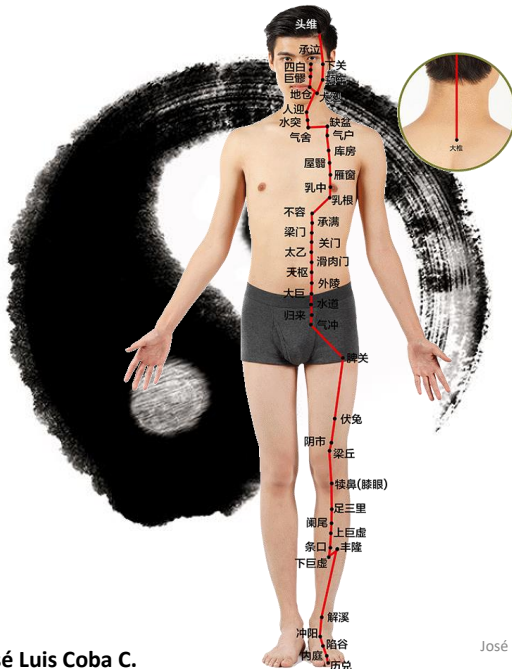
28



- **Hígado-Madera**
- **Corazón-Fuego**
- **Bazo-Tierra**
- **Pulmón-Metal**
- **Riñón-Agua**



Dr. José Luis Coba



Dr. José Luis Coba C.

José Luis Coba C.



## Corporeidad

No es posible separar a la corporeidad de los procesos de reproducción social, **ni reducirlo** todo a una dimensión de lo biológico (Castiel 1994, 181).

DR. JOSE LUIS COBA C.



## LA ENERGÍA QI

*Es proceso, movimiento y transformación constante*

*Es relacionalidad, tiempo, espacio, naturaleza, sociedad, cultura...alimentación, salud...,sanación*



Dr. José Luis Coba C.

32

**Es una experiencia de SER / ESTAR / HACER,  
determinada por:**

**Lo  
social**

**Lo  
cultural**

**La  
historia**

La dimensión  
particular de la  
Determinación  
Social-Modos  
de vida

La dimensión  
general de la  
Determinación  
Social

Subsunción

Embodiment

Dr. José Luis Coba C.

DR. JOSE LUIS COBA C.

**LA CORPOREIDAD ES MÁS QUE CUERPO; ES  
ENTENDER QUE ES UNA REALIDAD RELACIONAL**

34

Dr. José Luis Coba C.

**QUE NO PUEDE SER PERCIBIDA COMO  
PARTES SEPARADAS, PUES NO LO SON**

Dr. José Luis Coba C.

35

# Es relacionalidad



Dr. José Luis Coba C.

# Relacionalidad

36

Dr. José Luis Coba C.

## entre mundos, formas de habitar, de ser y de estar

Dr. José Luis Coba C.



## Hígado – Madera

hígado

vesícula biliar

ojos

tendones

grito

verde

Ira, celos, frustración

primavera, nacimiento

organización

decisión

sabor ácido

viento

expansión

planificación

## La energía del sabor ácido



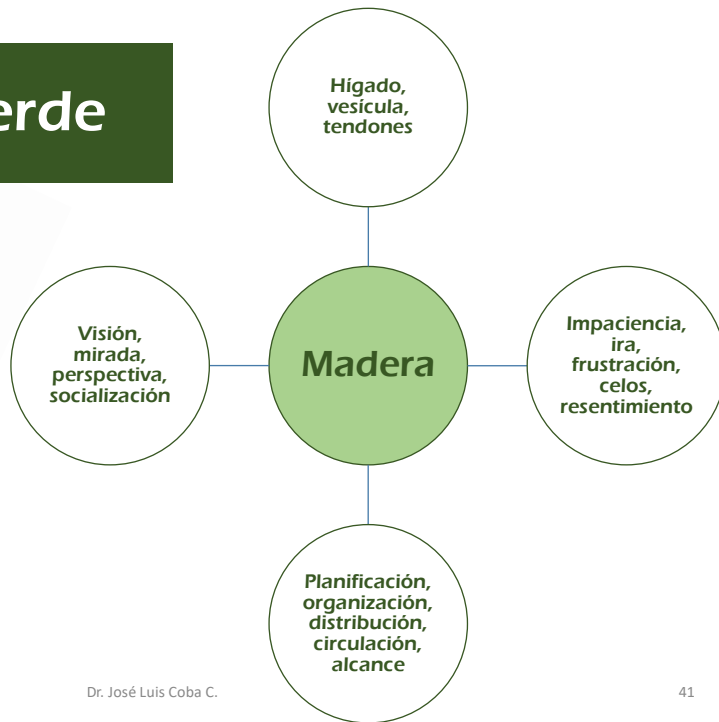
39

## Movimiento del qi, según la energía de los sabores



40

## El qi del color verde



Dr. José Luis Coba C.

41



# Corazón - Fuego

verano, calor, flameo

sur

rojo, fuego, inflamación

amargo

calor, entusiasmo

inflamación

movimiento hacia arriba

alimentos rojos, amargos

corazón, pericardio, vasos sanguíneos

intestino delgado

lengua

circulación sanguínea, presión

alegría, inspiración, creatividad

carcajada, risa sonora

Dr. José Luis Coba

43

La  
energía  
del sabor  
amargo



yin

- Fuego
- Vasos sanguíneos

Amargo  
Fuego

- Moviliza hacia adentro
- Hacia abajo

fresco

- Nutre la sangre
- nutre al shen

Dr. José Luis Coba C.

44

## Movimiento del qi, según la energía de los sabores



**El  
sabor  
amargo**

- Fuego yang
  - Tonifica el qi yang para movilizar la sangre
  - Tonifica la producción de sangre
  - Nutre a la energía del espíritu shen
- Fuego yin
  - El yin del sabor amargo equilibra el qi yang de Fuego
    - Aplaca el exceso de qi yang
    - Dirige el qi hacia abajo, drena
    - Tranquiliza
      - Tonifica el yin de la sangre
      - Tranquiliza el espíritu shen

Dr. José Luis Coba C.

45

## El qi del color rojo



Inspiración,  
creatividad,  
chispa,  
sociabilidad,  
empatía, alegría

**Fuego**

Impaciencia,  
hiperactividad,  
inquietud, calor,  
sofocación

Circulación,  
abrigo,  
nutrición,  
defensa,  
funcionalidad

Dr. José Luis Coba C.

46





## Riñón - Agua

invierno

territorio

miedo

riñones

negro

vejiga

salado

orejas

frío

huesos

crecimiento, desarrollo

voluntad

hacia abajo

lamento

## La energía del sabor salado



49

## Movimiento del qi, según la energía de los sabores



## El sabor salado

- **Agua**
  - Tonifica el yin que nutre a los órganos zangfu, sangre, fluidos, mar de las médulas
  - Tonifica la producción de sangre (Tierra, Fuego y Agua)
  - Armoniza al yang (lo controla y equilibra)
  - Nutre a la energía sangre y del espíritu shen
- **Yin**
  - El yin del sabor salado equilibra el yang de Fuego y de Madera; ocasionalmente hay exceso del yang de Tierra.
    - Aplaca el exceso de qi yang, relaja, afloja
    - Dirige el qi hacia abajo, drena
  - Tranquiliza
    - Tonifica el yin de la sangre
      - Tranquiliza el espíritu shen

Dr. José Luis Coba C.

50

## El qi del color violeta oscuro negro



Oído, escucha,  
silencio,  
prudencia, riesgo

Riñón, vejiga,  
huesos,  
cartilagos,  
genitales, cabello,  
médulas

**Agua**

Miedo, temor,  
shock, pánico

Liderazgo,  
valentía,  
posicionamiento,  
reflexión,  
constancia,  
perseverancia

Dr. José Luis Coba C.

51



**Amarillo, dulce, neutro**

**Proceso Tierra**

DR. JOSE LUIS COBA C.

# Bazo – Tierra

concentración, reflexión

dirección centro

amarillo, terracota

dulce

humedad

ideación

memoria

digestión, metabolismo

bazo, estómago, páncreas

intestinos

boca

músculos, masa muscular

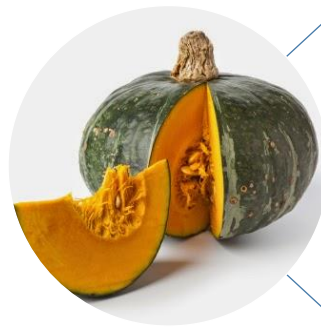
pensamiento obsesivo, rumiante

canto

Dr. José Luis Coba

53

La  
energía  
del  
sabor  
dulce



neutro

- Asciede
- Desciende
- fluye

Dulce  
Tierra

- Transformación y transporte
- Digestión y metabolismo

Abriga  
y  
refresca

- Aplaca los excesos de frío o de calor
- Nutre al qi, a la sangre y al shen

Dr. José Luis Coba C.

54

## Movimiento del qi, según la energía de los sabores



### El sabor dulce

- Tierra
  - Tonifica el qi yin y yang que nutre a la sangre, a los órganos zangfu, fluidos, músculos, shen
  - Tonifica la producción de sangre (Tierra, Fuego y Agua)
  - Armoniza al yang y al yin generando armonía en la corporeidad
- Yin y yang (neutro)
  - El yin del sabor dulce equilibra el qi yang de Fuego y Madera; ocasionalmente hay exceso del yang de Tierra.
  - El yang del sabor dulce tonifica el qi yang de Tierra para la función de transformación y transporte (digestión), producción de sangre y fluidos
    - Dirige el qi hacia abajo y hacia arriba
- Tranquiliza
  - Tonifica el yin de la sangre
    - Tranquiliza el espíritu shen

Dr. José Luis Coba C.

55

## El qi del color amarillo



Gusto, canto,  
mente,  
pensamiento

Bazo, estómago,  
intestinos, masa  
muscular, vasos  
sanguíneos

Desconcentración,  
memoria pobre,  
obsesión

Planificación,  
organización,  
armonía, equilibrio,  
constancia,  
nutrición

Dr. José Luis Coba C.

56



## Pulmón - Metal

otoño

contracción

blanco

picante

sequedad

Añoranza, melancolía

respiración

relacionalidad

Pulmones, vías aéreas

intestino grueso

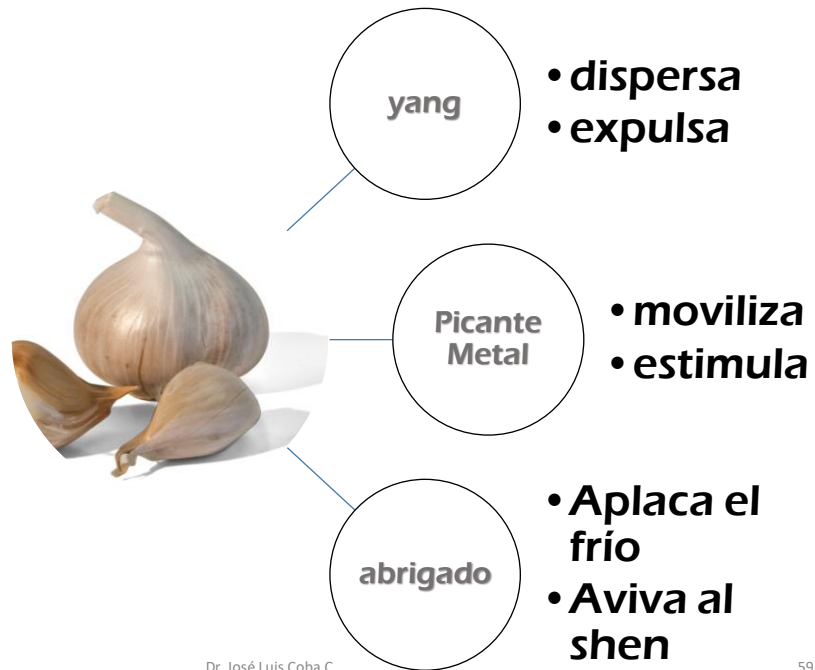
nariz

piel

tristeza

llanto

## La energía del sabor picante



Dr. José Luis Coba C.

59

## Movimiento del qi, según la energía de los sabores



### El sabor picante

- **Metal**
  - Tonifica el qi yang y la función de dispersión y descenso (respiración, oxigenación)
  - Tonifica el qi yang necesario para movilizar la energía sangre (Fuego) y la energía fluidos (Agua)
  - Armoniza al yang y lo nutre para proteger la piel y controlar la apertura de los poros
- **Yang**
  - El yang del sabor picante dispersa
    - Moviliza, abriga, tonifica equilibra el qi yang de Tierra y Agua)
  - El yang del sabor picante tonifica el qi yang para la producción y movilización de sangre y fluidos
    - Dirige el qi hacia arriba y en expansión o dispersión
  - estimula
    - Tonifica el yang de la sangre
    - aviva el espíritu shen

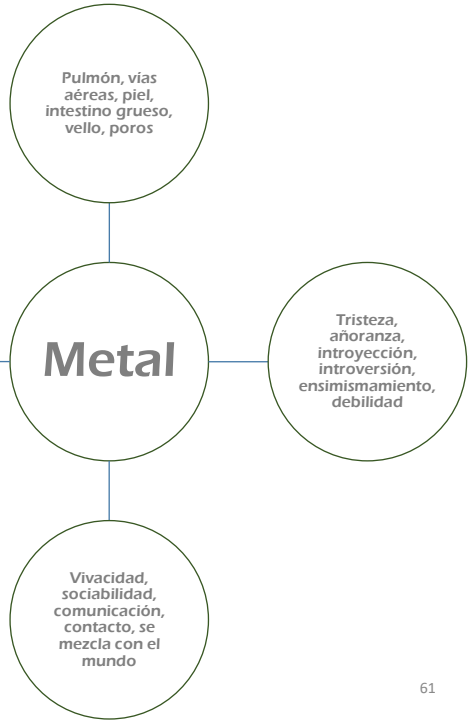
Dr. José Luis Coba C.

60

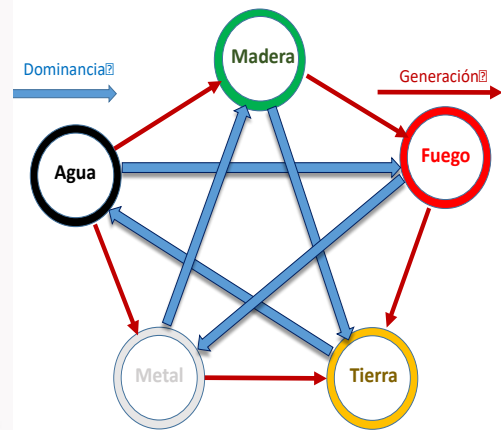
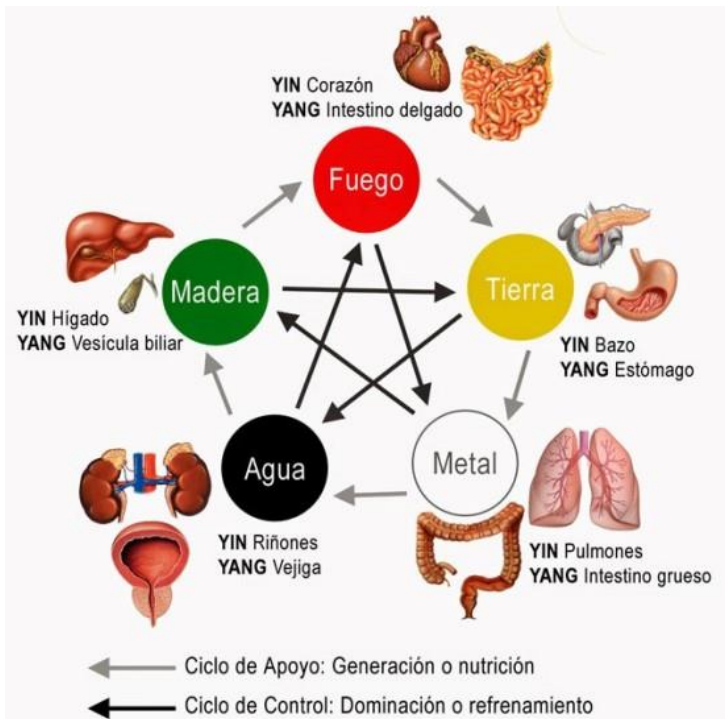
# El qi del color blanco



Olfato, intuición, clasificación, riesgo



Dr. José Luis Coba C.



DR. JOSE LUIS COBA C.





## Alimentos yang: calientes, abrigados



# Alimentos yin: frios, frescos

enfría, humectan,  
tonifican el yin para

Refrescar,  
enfriar

Facilitar las  
funciones  
de  
hidratación,  
lubricación

Para aplacar  
el calor  
yang y  
tranquilizar,  
calmar,  
ralentizar

Para  
humectar la  
sequedad  
en tejidos

Para aliviar  
el dolor con  
inflamación  
y calor

Para nutrir  
la energía  
sangre y  
líquidos

El exceso agota el qi y  
estanca la energía sangre

Dr. José Luis Coba C.

65