

ALIMENTACIÓN para TAE YANG

En la Alimentación para Tae yang según SaaM Acupuntura Barcelona se debe evitar comer cereales tipo trigo que contengan gluten, los alimentos picantes y los que contengan exceso de minerales y grasas. Se encontrarán mejor si comen alimentos líquidos (no sólidos) y suaves, les conviene tomar suplementos vitamínicos. Para Tae yang los alimentos blandos y líquidos, tipo caldos y sopas o los alimentos que fortalecen el hígado y nutren el Yin, son los más apropiados. El pescado azul (grasa Omega 3) y las semillas oleaginosas (frutos secos, ricos en grasas Omega 6) son un tipo de grasas que les favorece. Las verduras y frutas les van especialmente bien y sobre todos los frutos del bosque (Arándano (azul), Arándano rojo, Calafate, Cereza, Endrina, Escaramujo (no en crudo, pero sí mermeladas e infusiones), Frambuesa y Fresa o frutilla) Desde SaaM Acupuntura Barcelona recomendamos una dieta para ellos que debe centrarse en sopas, sémolas, arroz, pasta, verduras y fruta siempre cocidas, pescado, carnes magras, leche y productos lácteos descremados. En general eliminaremos de la dieta los alimentos grasos y la fibra vegetal de los alimentos crudos.

ALIMENTOS BENEFICIOSOS:

HIDRATOS de CARBONO: Pseudocereales: Chía, Amaranto, Mijo, Quínoa, Trigo Sarraceno, Maíz (Tipo ecológico No transgénico), arroz integral, arroz salvaje, judías, garbanzo, lentejas. Con precaución: los cereales de tipo trigo (han de ser siempre de cultivo ecológico) trigo de espelta, avena, kamut, etc... Porque Tae Yang suele digerir mal el gluten, la soja no es recomendable ni en formato legumbre, ni leche, ni yogurt.

PROTEÍNAS: Proteína Animal: Con precaución siempre cualquier tipo de proteína animal, pero mejor siempre carne magra sin nada de grasa o pescado blanco o azul, huevos ecológicos, los lácteos y sus derivados con precaución, mejor siempre de ganadería ecológica.

VITAMINAS: Fruta: En general todo tipo, castañas, manzanas, naranjas, peras, mandarina, piña, uvas, kiwi, caquis, cerezas, membrillo, chirimoya, mango, plátano, piña, tomates, en general todo tipo de frutas y especialmente las frutas de otoño (Caquis, membrillo) y las frutas del bosque como el Arándano (azul), Arándano rojo, Calafate, Cereza, Endrina, Escaramujo (no en crudo, pero sí mermeladas e infusiones), Frambuesa y Fresa o frutilla. En general necesitan antioxidantes y estos lo aportan las vitaminas sobre todo la Vit. C.

MINERALES: En general no le va bien comida que sea rica en minerales, por eso se desaconseja comer comida que se cultive dentro de la tierra, como los ajos, cebolla, nabo, yuca, rábano, remolacha, etc... Único que puede tomar con precaución es la patata.

GRASAS: Siempre de muy buena calidad evitando las grasas animales y abundando en las vegetales como el aceite de oliva virgen, aceite de sésamo, aguacate, los frutos secos y las semillas oleaginosas, etc...

NEUTROS: Se consideran alimentos neutros todas las verduras y hortalizas, espinaca, acelga, col, coliflor, habas, guisantes, tomates y otras similares, este tipo de alimento es recomendable en todas las constituciones y se deben de comer al menos en un 50% de toda la ingesta diaria de la dieta.

OTROS: Aloe Vera, cerveza, vinagre, algarroba, chocolate negro ecológico, Vitamina A, C y E, andar por la playa, todo tipo de caldos y sopas, te de membrillo, te de hoja de caqui, te de canela.

SABORES: Abundar en los sabores Ácido y Amargo.

ALIMENTOS DAÑINOS: Los picantes, los alimentos sólidos ricos en proteínas (tomar con mucha precaución) y los alimentos grasosos, los fritos, los alimentos que crecen dentro de la tierra (ajo, cebolla, zanahoria, boniato, remolacha, yuca, rábano, nabo), evitar carne de pollo, cerdo, pavo, aves de corral, las frutas desecadas, café, miel y en general todo tipo de minerales.

SABORES NOCIVOS: Picante y Salado.

