



QUÉ ALIMENTOS EVITAR: Dieta ayurvédica, el milenario plan de alimentación que equilibra tu cuerpo

Descripción



La dieta ayurvédica es una dieta que existe desde hace miles de años. Se basa en los principios de la medicina ayurvédica y se enfoca en equilibrar diferentes tipos de energía en su cuerpo, lo que se dice que mejora la salud. También es popular porque se dice que promueve una mejor salud no solo para su cuerpo sino también para su mente. Y promete una rápida pérdida de peso.

Ayurveda es una forma de medicina holística de la India que se enfoca en promover el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Según sus postulados, el universo consta de cinco elementos: Vayu (aire), Jala (agua), Akash (espacio), Teja (fuego) y Prithvi (tierra). Se cree que estos elementos componen tres doshas diferentes, que se definen como tipos de energía que circulan en tu cuerpo. Cada dosha es responsable de funciones fisiológicas específicas.

Por ejemplo, el dosha pitta controla el hambre, la sed y la temperatura corporal, mientras que el dosha vata mantiene el equilibrio electrolítico y el movimiento, y el dosha kapha promueve la función articular. La nutrición ayurvédica se basa en determinar su dosha dominante y comer ciertos alimentos para promover el equilibrio entre los tres doshas.

Así funciona la dieta ayurvédica

La nutrición ayurvédica es un tipo de plan de alimentación que brinda pautas sobre cuándo, cómo y qué comer según su dosha o tipo de cuerpo. Pitta (fuego + agua) es para los inteligentes, trabajadores y decididos. Este dosha es generalmente de complejión mediana, de mal genio y puede sufrir condiciones como indigestión, enfermedades cardíacas o presión arterial alta.

Vata (aire + espacio) significa creativo, enérgico y activo. Las personas con este dosha suelen ser delgadas y de textura liviana y pueden experimentar problemas digestivos, fatiga o ansiedad cuando están desequilibradas. Y Kapha (Tierra + Agua) es para mujeres tranquilas, centradas y leales, pero que luchan contra el aumento de peso, el asma, la depresión o la diabetes.

Café en la mesa con libros/PEXELS

Después de esta dieta, tu dosha determina qué alimentos debes comer para promover el equilibrio interior. Por ejemplo, el dosha Pitta se enfoca en alimentos refrescantes y energizantes y limita las especias, las nueces y las semillas. Mientras tanto, el dosha Vata favorece los alimentos cocidos y blandos mientras restringe las frutas secas, las hierbas amargas y las verduras crudas. Finalmente, el Kapha dosha limita los alimentos pesados ??como nueces, semillas y aceites a favor de frutas, verduras y legumbres.

dieta y peso

La carne roja, los edulcorantes artificiales y los ingredientes procesados ??están limitados para los tres doshas. En cambio, se recomienda comer alimentos integrales y saludables. Aunque la dieta ayurvédica tiene pautas específicas para cada dosha, en general fomenta el consumo de alimentos integrales como frutas, verduras, granos y legumbres.

Esto puede beneficiar enormemente su salud ya que estos alimentos son ricos en muchos nutrientes esenciales. La dieta también minimiza los alimentos procesados, que a menudo son deficientes en fibra e importantes vitaminas y minerales. Los estudios muestran que comer grandes cantidades de alimentos procesados ??puede estar relacionado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, cáncer e incluso la muerte. Por lo tanto, la nutrición ayurvédica puede ayudar a proteger contra enfermedades crónicas y promover una mejor salud.

Debido a que la dieta ayurvédica enfatiza los alimentos integrales ricos en nutrientes, también puede

promover la pérdida de peso. Si bien la investigación disponible sobre nutrición ayurvédica y pérdida de peso es limitada, algunos estudios han encontrado que puede ser muy eficaz en este sentido. Al menos a corto plazo.

Mujer bebiendo de una taza / PEXELS

Además de los alimentos que comes, otra parte importante de la dieta ayurvédica es la atención plena, y se trata de prestar mucha atención a cómo te sientes en el presente. Específicamente, la alimentación consciente enfatiza minimizar las distracciones durante las comidas para enfocarse en el sabor, la textura y el olor de los alimentos. Es una práctica que puede fomentar una relación sana con la comida.

Desventajas de la dieta ayurvédica

Aunque hay varias ventajas de la dieta ayurvédica, también hay desventajas a considerar. Uno de los principales problemas es que puede ser un plan confuso y difícil de seguir. No solo hay listas de alimentos específicas para cada dosha, sino que también hay muchas reglas adicionales a seguir. Por ejemplo, las recomendaciones sobre qué alimentos comer y evitar cambian a lo largo del año según la temporada.

También brinda sugerencias sobre cuándo, con qué frecuencia y cuánto comer, lo que puede ser un desafío, especialmente para aquellos que recién comienzan la dieta. Y se puede sentir que es demasiado restrictivo. En la dieta ayurvédica existen extensas listas de alimentos que se deben recomendar o evitar según el dosha. Esto puede significar eliminar alimentos integrales saludables o grupos de alimentos completos que se piensa que agravan ciertos doshas.

También se omiten otros ingredientes como la carne roja o los alimentos procesados, lo que podría requerir que realices cambios significativos en tu dieta actual. Esto puede parecer demasiado restrictivo y menos flexible en comparación con otros planes de alimentación, y puede dificultar el cumplimiento de la dieta a largo plazo.

Fecha de creación

marzo 2023