

Clasificación de alimentos siguiendo la tradición Ayurvédica para una mejor gestión emocional.

Alimentos Sáttvicos:

(Claridad mental, ligereza, nutrición pura)

-Frutas frescas: manzana, plátano, uvas, melón, papaya, pera, mango, guayaba, naranjas, moras

-Verduras suaves, de hoja verde y de fácil digestión: espinaca, lechuga, zanahoria, calabacín, pepino, calabaza cocida, brócoli suave cocido

-Granos integrales: arroz integral, arroz basmati, quinoa, avena, cebada, mijo, trigo integral

-Legumbres bien preparadas: lentejas, garbanzos, frijol mungo, alubias (siempre cocidas, remojadas)

-Frutos secos y semillas en moderación: almendras (peladas y remojadas), anacardos, semillas de calabaza, semillas de girasol, sésamo

-Lácteos frescos y ligeros (si tu cuerpo los tolera): leche fresca (idealmente orgánica), yogur natural, mantequilla clarificada (ghee)

-Aceites ligeros y saludables: aceite de coco prensado en frío, aceite de sésamo, aceite de oliva virgen extra suave

-Especias suaves/no agresivas: jengibre ligero, cúrcuma, comino, cilantro, hinojo, albahaca

-Endulzantes naturales en moderación: miel cruda (no calentada), jaggery, azúcar de palma cruda (con moderación)

-Agua pura, tés de hierbas suaves, infusiones limpias

Alimentos Rajásicos:

(Estimulantes, activadores, provocan sensación de movimiento y agitación)

-Alimentos picantes y especias fuertes: chiles, pimienta negra, mostaza fuerte, jengibre en exceso

-Ajo, cebolla, puerro, cebollino, chalota

-Alimentos muy ácidos o fermentados (si no se controlan) como encurtidos, vinagre, comidas agrias

-Café, té negro fuerte, bebidas estimulantes con cafeína, bebidas energéticas

-Chocolate negro (alto en cacao) en exceso

-Salsas picantes, condimentos preparados intensos, comidas con mucho sabor, condimentos industriales

-Frutas ácidas o semi ácidas en exceso: limón, lima, tamarindo

-Alimentos muy condimentados: curry fuerte, especias intensas

-Verduras pesadas si se comen crudas o en exceso: coliflor, col, repollo crudo

-Nueces y frutos secos pesados en exceso

Alimentos Tamásicos:

(Densos, pesados mentalmente, entorpecen conciencia, generan letargo)

-Carne roja, cerdo, cordero, carne pesada en general
Pescado y mariscos

-Alimentos fritos, comida rápida, papas fritas, empanadas, comida industrial pesada

**-Alimentos recalentados muchas veces, sobras viejas
Pan blanco, harinas refinadas, productos con harina blanca (pasteles, galletas industriales)**

-Azúcar blanco refinado, jarabes, dulces procesados, refrescos, pastelitos industriales

-Alimentos con conservantes, colorantes, sabores artificiales, productos procesados en general

-Hongos, setas, levaduras

-Lácteos envejecidos, quesos maduros, alimentos lácteos pesados o mal conservados

-Alcohol, bebidas intoxicantes, drogas, alimentos extremadamente procesados

Importante:

Esta clasificación no es para etiquetar alimentos como buenos o malos.

Cada tipo de alimento cumple una función energética distinta y puede ser útil según el momento, tu estado emocional y tu contexto personal.

Incluso los alimentos tamásicos pueden tener su lugar, por ejemplo, en momentos donde necesitas enraizarte o calmar un exceso de estimulación. Y lo mismo con los rajásicos, si estás muy apático o necesitas un poco de activación.

La idea es **conocerme mejor y usar los alimentos como una herramienta de autogestión emocional y energética**, no como una lista de prohibiciones.

Y, por supuesto, esto **se puede personalizar aún más** dependiendo de tu constitución, tus desequilibrios y tus necesidades específicas.