

EL YIN Y EL YANG DE LOS ALIMENTOS

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

**MPH. MFHOM. ACUPUNTURA, MEDICINA
INTERNA TRADICIONAL CHINA, MD.**

2012 – OCTUBRE - 15

EL YIN Y EL YANG DE LOS ALIMENTOS



La cosmovisión de oriente explica que todo lo que existe posee fuerzas bipolares, opuestas y complementarias que definen la existencia. Estas fuerzas se denominan Yin y Yang. Esta teoría surge a partir de la simple observación (aunque el término simple implica un extenso proceso de entrenamiento para poder “ver” la esencia de las cosas), y describe el hecho de que todos los fenómenos naturales tienen su propio fenómeno opuesto que lo complementa. Así pues, la energía Yin se asocia con la oscuridad, el frío, la noche y lo femenino, mientras que la energía Yang se vincula con la luz, el calor, el día y lo masculino, sin que se entremezcle en ellas un juicio de valor.

Todos los fenómenos poseen aspectos de estas dos naturalezas. Yin y Yang se complementan de forma natural: dependen uno del otro y se compensan el uno al otro. También pueden influenciarse mutuamente: un exceso de Yin puede transformarse en Yang y viceversa. A estas dos naturalezas básicas se asocian las cuatro energías, los cinco elementos, los cinco sabores y el movimiento del Qi. Dichas categorías se vinculan entre sí de una forma bastante compleja, y se tienen todas muy en cuenta a la hora de recomendar una dieta adecuada.

Las personas que tienen predominio de energía de naturaleza Yin tienden a ser más tranquilas, pacíficas, creativas, sociables, gustan más de la quietud, de los silencios o de los climas más cálidos; las de predominio Yang son más activas, vigilantes, gustan del movimiento, de los climas más frescos, de la luz del día y tienden

a ser más precisas. Sin embargo es importante anotar que se es de naturaleza Yin o de naturaleza Yang siempre en relación a algo y que nada es totalmente Yang o totalmente Yin. También hay que tener presente que el equilibrio dinámico, fluctuante, oscilante entre estas dos energías es lo que se puede entender y traducir como salud. El exceso o la deficiencia de una de las dos fuerzas, si es que no se corrigen o autocorrigen a tiempo, conducen hacia la enfermedad.

Cuando se entiende que el equilibrio dinámico entre esas dos fuerzas constituye el estado/proceso de salud, se puede aprovechar las cualidades innatas o adquiridas de los alimentos para equilibrar lo que se deba requilibrar, ya que de acuerdo a esta cosmovisión, los alimentos se consideran medicinales y por eso es importante distinguirlos según el momento y la necesidad identificada.

Cada uno de los elementos existentes en el universo contiene estas dos formas de energía, los alimentos, los vegetales, los animales, los minerales, tienen grados variables de energía de naturaleza Yin o Yang. La teoría de los cinco elementos, teoría complementaria a la del Yin y Yang, se basa en la idea de que todos los fenómenos del universo son el resultado del movimiento y mutación de cinco categorías o movilizaciones de energía: madera, fuego, tierra, metal y agua, también conocidas como las cinco fases. Para gozar de buena salud, estos elementos deben estar en armonía. Los alimentos y las plantas se emplean, de acuerdo a ciertas leyes, para equilibrar nuevamente estos movimientos de energía dentro del cuerpo.

La energía de los cinco sabores

Junto con la teoría de los cinco movimientos está la de los cinco sabores, lo cual puede considerarse una subcategoría dentro de los cinco elementos. Los cinco sabores son: picante, agrio, amargo, dulce y salado. Es importante aclarar que el término "sabor" se refiere a la naturaleza energética y curativa de un alimento o planta, en el término sabor se debe incluir la afinidad con meridianos específicos de energía y con sistemas de órganos y vísceras; no necesariamente se refiere al sabor tal y como se entiende en Occidente.

Es muy complicado encasillar a un alimento como esencialmente Yin o Yang, o perteneciente a un sabor específico, esto debido a que nada es absoluto y, tomando en cuenta que cada fruto o alimento es un producto que es al mismo tiempo un conjunto de elementos donde hay que considerar el color, el sabor, el aroma, la textura, el origen, la forma de cultivo, la procedencia, la parte externa y la parte interna. Una fruta de naturaleza Yin en

determinado momento puede ser considerada de naturaleza Yang, dependiendo a que parte de ella nos referimos, siempre es importante considerar el predominio de una de estas dos naturalezas.

De acuerdo a esta teoría, el sabor picante moviliza la energía, el sabor dulce tonifica la función de metabolismo y digestión, el sabor salado ayuda en los procesos que gobierna el sistema de energía Riñón-Agua, el sabor amargo tiene relación con el sistema Corazón-Fuego y el sabor ácido con el sistema Hígado- Madera.

Cada sabor se asocia con una fuerza o energía: los alimentos agrios, amargos y salados son predominantemente Yin, mientras que los picantes y los dulces son Yang; cada sabor se relaciona con un movimiento específico de la energía y como ya se mencionó, se empata con un sistema de energía y de los cinco elementos, de forma que los alimentos con un sabor determinado se emplean para tratar disfunciones sufridas por el órgano correspondiente (ej. Los alimentos dulces, en este caso me refiero a la energía dulce del alimento como la que se encuentra en los cereales, se asocian con el estómago, y por lo tanto pueden utilizarse para tratar problemas como la diarrea y estreñimiento, es decir problemas con el movimiento normal del Qi en Estómago y/o Bazo).

Entre los alimentos picantes se encuentran el ajo, el jengibre, la pimienta, el ají; los limones, las manzanas y los kiwis se consideran agrios; el café, el té y las almendras se consideran amargos; los dátiles, el arroz y el pollo son dulces, y el cerdo y la sal sin refinar son salados.

Los alimentos Yin se consideran frescos, fríos, húmedos, suaves y de color oscuro; en general crecen en la oscuridad o bajo tierra, como los champiñones y las raíces, pero también hay otros como la avena, la cebada, la berenjena, la remolacha, la calabaza, el pepino, el berro, las espinacas, el tomate, la lechuga, el trigo, la soya germinada, el plátano, el limón y la sandía. Además son Yin algunos alimentos que se obtienen del mar, como el pescado y las algas. Los animales que son considerados Yin son el pato, el conejo, el cerdo.

Los alimentos Yang, en general, son cálidos, secos, duros y presentan una tonalidad clara; crecen sobre el suelo y prefieren los lugares luminosos. Son Yang el ajo, los espárragos, el hinojo, el perejil, cebolla puerro, albahaca, canela, el clavo de olor, el cilantro, el comino, la soya, el pimiento, las cerezas, la piel de naranja y los melocotones. Algunos mariscos como los mejillones, los camarones, el pollo y el cordero.

Las cuatro energías, el temple de los alimentos



El concepto de las cuatro energías es un complemento de la teoría del Yin y Yang, estas energías representan el diferente grado de acopio de energía Yin o Yang, lo cual se traduce como energía caliente, templada, fría y fresca; indican el efecto que ejerce un determinado alimento sobre el cuerpo y no se refiere a su temperatura.

Los alimentos calientes y templados, es decir que tienen diferentes grados de energía Yang, son los pimientos rojos, amarillos y verdes, el jengibre seco, los puerros y la leche de coco, estos alimentos se consideran predominantemente Yang y se emplean para tratar dolencias relacionadas con invasión o presencia de Frío patógeno o por un exceso de energía Yin. Cuando la persona presenta este desequilibrio tiende a ser friolenta, presenta dolor articular crónico, prefiere beber líquidos calientes y prefiere vestir ropa abrigada.

Los alimentos fríos y frescos, como las berenjenas, la soya germinada, la sandía y los tomates pertenecen a la categoría Yin y se emplean para tratar dolencias relacionadas con síntomas de calor causadas por un exceso de energía Yang (por ejemplo, la gripe que se presenta con obstrucción nasal o con secreción nasal pegajosa, fiebre, sed, orina de color amarillo intenso, el estreñimiento y los eczemas).

Algunos alimentos como el arroz y la pasta se consideran neutros porque en ellos no predominan ni el frío ni el calor y sirven para complementar la dieta o tratamiento con alimentos abrigados o fríos, por ello constantemente se acompañan de otros alimentos; no ejercen un efecto importante sobre la constitución Yin y Yang, y por tanto se consideran como alimentos de uso corriente.

Alimentos, energías y beneficios

El primer paso para adoptar una dieta que se beneficie de la energía de los alimentos, consiste en identificar la constitución del individuo. Una persona puede tener una constitución caliente (Yang) o fría (Yin). Las primeras deben consumir alimentos que contengan energía fría o fresca; por el contrario, las personas con constitución fría deben consumir básicamente alimentos que contengan energía caliente o templada. La dieta debe asimismo adaptarse a los cambios climáticos y de estación.

El color de los alimentos expresa su cualidad Yin o Yang, se debe tener presente que algunos alimentos tienen un color Yang o Yin en el exterior mientras que en su interior pueden ser lo opuesto. Los colores rojo, marrón, naranja, amarillo, son de características Yang. Mientras que las frutas o alimentos de color verde, azul, violeta son de característica Yin.

Si en invierno comemos frutas tropicales, en exceso, que por regla general son de características Yin, como por ejemplo el plátano, ocasionamos que esa persona, quien en forma natural se encuentra expuesta al frío externo del clima, sea agredida/invadida por la característica fría de esa fruta, lo que potencializa el predominio de energía Yin, la cual tiende a refrigerar la energía interior y esto facilitará que el frío externo o el Frío patógeno externo agredan el cuerpo fácilmente, generando signos o síntomas de invasión por frío.

Hay que tener presente que los alimentos de naturaleza Yin son difícilmente asimilables en meses fríos. Es diferente que un deportista en pleno invierno, luego de una competencia, se coma un plátano, ya que en ese momento su cuerpo tiene una sobrecarga de energía Yang, generada por la actividad física y por lo tanto tendrá la suficiente cantidad de esa energía calor para equilibrar la entrada de energía fría/Yin.

Hay que tomar en cuenta que ni viviendo en climas cálidos, es muy recomendable consumir exceso de frutas con características Yin, ya que vamos a acumular "residuos" en forma de flema, se entenderá como flema una forma viscosa de fluido energético que puede

bloquear los meridianos y los colaterales por donde fluye el Qi. Esta flema es la que deberemos eliminar en los períodos fríos o de invierno mediante fiebre, gripes, bronquitis y otras mucosidades. Por el contrario si en invierno consumimos alimentos Yang en exceso, se producirán "residuos" que deberán ser eliminados en verano con manifestaciones como astenia, cansancio, eccemas, alergias.

Una dieta equilibrada consistiría en un 50 por ciento de cereales, un 25 de verduras, un 20 de legumbres y un 5 respectivamente de frutas, sopas y mariscos.

Los alimentos Yang son necesarios, pues tienen una energía tonificante; si la energía es baja y uno se siente cansado, agotado, depresivo o sin ganas, debería incrementar la ingesta de alimentos de naturaleza Yang. Si se está estresado, ansioso, deseoso, sobreexcitado o enojado, hay que intentar con los alimentos de naturaleza Yin para poder calmarse.

El poder Yang del fuego

El fuego tiene el poder de yanguizar o calentar los alimentos, modificando de este modo su naturaleza, por lo tanto el calor externo potencializa la naturaleza Yang de un alimento, lo cual conviene hacer en invierno y en el caso de personas muy frioleras o debilitadas. Todo lo que calentamos se transforma en algo más Yang, al contrario todo lo que enfriamos se pone más Yin. La fruta seca es yanguizada por la energía Yang del sol. El fuego de la leña aporta energía, el gas un poco, la electricidad y el microondas no aportan energía.

- **horneado** (300° C): aporta una carga importante de energía Yang, no debe ser utilizado en personas de constitución o naturaleza Yang.
- **fritos** también aportan mucho calor (250° C), pero menos que el anterior, además tienen la desventaja que el calor desnaturaliza las grasas vegetales transformándose en saturadas y dañinas para la salud (en sangre son el famoso colesterol)
- **plancha**: el calor que se impregna en los alimentos en este método de cocción es menos intenso que en los anteriores, sin embargo tiende a secar a los alimentos y no es recomendable en personas con exceso de energía Yang, o síntomas de sequedad (piel) y en personas con Hipertensión arterial.

- **estofados:** es energía Yang moderada, por lo tanto puede elegirse con mayor frecuencia que las opciones anteriores.
- **salteados:** se hacen con aceite y fuego fuerte, La ventaja es que el tiempo de cocción es muy corto, por tanto la verdura salteada queda al dente o crujiente y apenas pierde propiedades.
- **hervidos:** si no supera el punto de ebullición, en general, no se altera la naturaleza del alimento, a medida que aumenta el tiempo de cocción, aumentará la acción de la energía Yang, por lo tanto no es aconsejable hervir por largo tiempo los alimentos para no potencializar su energía Yang o para no dañar la naturaleza del alimento.
- **al vapor:** es la forma más aconsejable para climas templados, para la estación de primavera y para aquellas personas que se identifican como de naturaleza Yang o que presentan signos y síntomas de patología por Calor, por el aporte gentil de calor y de humedad también es recomendable para personas con exceso de energía Yin.
- **escaldados:** verduras de hoja, se mete y se saca la verdura con el agua hirviendo, en este caso la modificación de la energía Yin o Yang innata, es mínima.
- **crudos:** son los alimentos más Yin por naturaleza.

El exceso de alimentos Yang o cuya naturaleza Yang se ha potencializado por medio de la cocción antes descrita, hace a que la persona aumente de peso, pues provoca cierta retención de líquidos, y tiene un efecto de secar los productos en el interior del intestino grueso y delgado, obstruyendo el movimiento de la materia fecal y provocando estreñimiento, porque el calor consume los líquidos, habrá también hemorroides, dolores articulares con inflamación, sequedad, etc.

El contenido de este artículo es una orientación sobre la naturaleza Yin y Yang de los alimentos, de ninguna manera constituye una guía rígida para aplicarla en forma general, ya que por principio, en esta forma de entender la salud y la enfermedad, lo primordial a la hora de proponer una terapia, es la persona y su propia historia, los signos y los síntomas son una información complementaria.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Pérez, J. *Nutrición energética y salud, Bases para la alimentación con sentido*. Editorial De bolsillo, tercera edición, España, 2007.
2. La Dieta Tradicional China, ayuda a prevenir enfermedades del corazón. Tomado de < http://spanish.china.org.cn/culture/txt/2009-04/22/content_17651268.htm >. 2012 -10 - 15.
3. Alimentación Sana. Tomado de < <http://www.alimentacion-sana.com.ar/> >. 2012 - 10 - 15
4. ¹Mi farmacia. es. La dieta tradicional china. Tomado de <http://www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo_dieta_tradicional_china_1>. 2012 - 10 - 15.