

III Festival Cultural de China:

Cinco mil años de Salud y Bienestar

Conferencia - Taller

Dime tu signo

y te diré

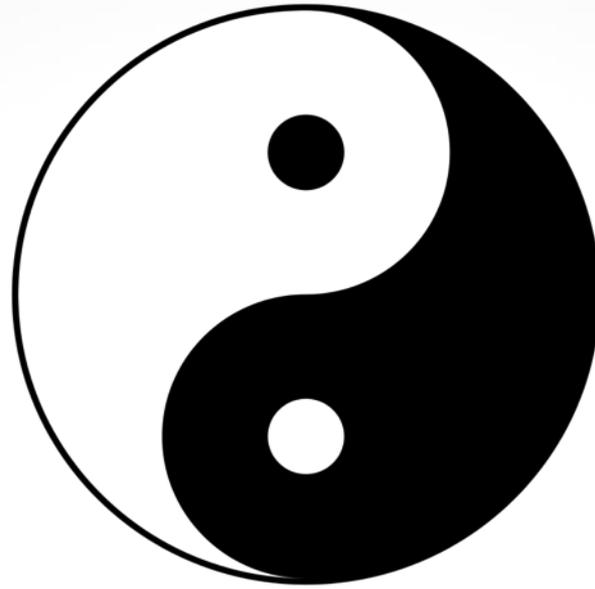
cómo alimentarte

Martes 20 de octubre

9:00 a.m. a 12:00 m.

Aula Máxima del
Instituto Confucio UTADEO





Alimentación Sana desde los Principios Orientales

María Fernanda Gómez



Instituto Confucio 孔子学院



El equilibrio entre el Yin y el Yang, uno de los principales preceptos de la antigua filosofía china, también puede aplicarse para tener una alimentación sana.

María Fernanda Gómez



Instituto Confucio 孔子学院

- La comida y la bebida son necesarias para nutrir la vida, pero si se ignora que las diversas sustancias pueden ser opuestas entre si, y se le consume juntas indiscriminadamente los órganos vitales pierden su armonía y no tardan de presentarse desastrosas consecuencias. Una de las grandes ventajas de aprender como alimentarnos correctamente consiste en que los principios básicos de esta teoría son aplicables a todo.



María Fernanda Gómez



Instituto Confucio 孔子学院

- Los cinco sabores constituyen una distinción mas sutil basada en las cinco actividades elementales:



DULCE (tierra) AMARGO (fuego)
AGRIO(madera) PICANTE (metal)
SALADO(agua).

Cada uno de los cinco sabores posee una afinidad natural por unos de los cinco órganos sólidos yin y su correspondiente órgano yang.

María Fernanda Gómez



El sabor dulce influye el pancreas/
estomago; el amargo se mueve
hacia el corazón / intestino
delgado; el agrio tiene afinidad con
el higado/ vesicula biliar; el picante
afecta a pulmones/ intestino grueso
y el salado se asocia con riñones /
vejiga.



María Fernanda Gómez



Instituto Confucio 孔子学院

Los efectos terapeutios de las cuatro energias y los cinco sabores son los siguientes:



Los alimentos YIN frescos y frios calman los organos vitales y estan recomendados para combatir las enfermedades YANG“calientes” tales como la fiebre y la Hipertensión.



María Fernanda Gómez



Instituto Confucio 孔子学院

Entre los alimentos YIN figuran la soja, los brotes de bambu, los nabos, la col, las peras, la cidra y los limones .



María Fernanda Gómez



Los alimentos YANG tibios y calientes estimulan los organos vitales, generan calor corporal y estan recomendados para consumo ivernal, asi como mitigar las enfermedades YIN "frias" como la Anemia, los escalofrios y la fatiga.



María Fernanda Gómez

Instituto Confucio 孔子学院



Entre los alimentos YANG se encuentran el buey, cordero, el pollo, el alcohol, los mangos y los chiles.



María Fernanda Gómez



Alimentos Dulces



Los alimentos TIERRA de sabor DULCE dispersan la ENERGIA.

Favorecen la circulación, alimentan la ENERGIA vital y armonizan el estómago.

El maiz, los guisantes, los datiles el ginseng



María Fernanda Gómez



Alimentos Dulces



frutas y verduras como arvejas, zanahoria, cebolla, pepinos, manzanas, uvas, duraznos, plátanos etc.



También hacen parte de este grupo la leche, quesos blancos, nueces, maní, arroz y avena.

María Fernanda Gómez



Alimentos Amargos



Los alimentos fuego de sabor amargo como el ruibarbo y el limon amargo tienen a secar el organismo, contrarestan el exeso de humedad y depuran los intestinos .



María Fernanda Gómez



Alimentos Amargos



alfalfa, lechuga,
rúgula, brócoli,
coliflor, cerveza, té
y café.



María Fernanda Gómez



Alimentos Picantes



Los alimentos METAL de sabor PICANTE como el jengibre, el ajo y los chiles neutralizan y disperzan las toxinas acumuladas en el cuerpo.



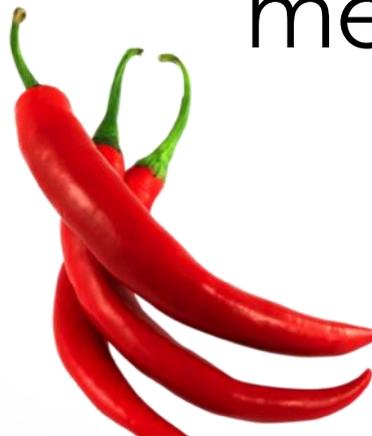
María Fernanda Gómez



Alimentos Picantes



pimienta, mostaza,
rábanos, ajíes,
chiles, berros,
menta, mejorana,
romero etc.



María Fernanda Gómez



Alimentos Salados



Los alimentos AGUA de sabor SALADO como las carnes, hablandan y humedesen los tejidos y facilitan los movimientos intestinales.



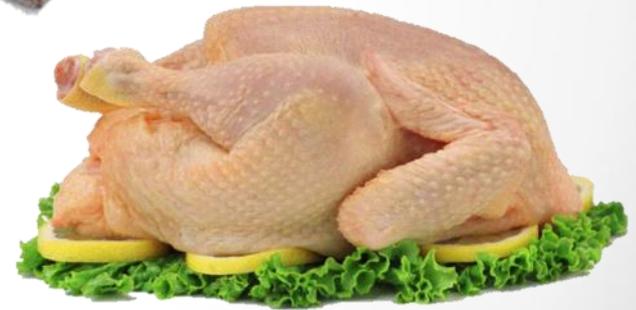
María Fernanda Gómez



Alimentos Salados



carnes rojas, aves,
pescados, mariscos
y cerdo.



María Fernanda Gómez

Instituto Confucio 孔子学院



Alimentos Ácidos



Los alimentos MADERA de sabor AGRIO como los aceitunas y las granadas, son astringentes , tienden a solidificar el contenido del canal digestivo, combaten la diarrea y constituyen un buen remedio para el prolapso del colon.



María Fernanda Gómez



Alimentos Ácidos



tomate, ciruelas,
limones, naranjas,
toronja, piña,
frijoles, fresas,
vinagres y
aceitunas.



María Fernanda Gómez



TABLA DE ALIMENTOS DE TEMPORADA SEGÚN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA



	AGUA	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL
Estación del año	Invierno	Primavera	Verano	Verano tardío (setiembre y octubre)	Otoño
Color	Negro/azuloscuro	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco
Sabor	Salado	Ácido	Amargo	Dulce	Picante
Dónde actúan	Riñón Vejiga	Hígado V. Biliar	Corazón Intestino delgado	Bazo-páncreas Estómago	Pulmón Intestino grueso Piel
Tipo de crecimiento	Raíces y grano	Hojas, brotes y fermentados	Hojas, frutas y flores	A ras de tierra, redondas	Raíces y grano
Nutrientes	Sales minerales	Lípidos y grasas	Vitaminas	Hidratos de carbono	Proteínas
Cocciones	Cocciones largas	Al vapor, salteados, escaldados	Crudos	Hervidos, al vapor	Cocciones a presión
Alimentos	Algas, raíces, legumbres (azukis, soja negra, lentejas ...), pescado, sopas y caldos	Hojas verdes, hojas amargas, brócoli, chucrut, germinados	Sandía, cerezas, granadas, achicoria, endibias, pomelo	Cebolla, calabaza, zanahoria, mijo	Nabo, jengibre, rábanos, arroz, kudzu, ajo, cebolla, coliflor

María Fernanda Gómez

Instituto Confucio 孔子学院



Las Estaciones



OTOÑO

Se deben consumir mucho **alimentos tibios (Yang)** como carnes blancas y pescados, vegetales cocidos suaves. Nada muy condimentados ni picante.

En esta época del año se recomienda no abusar de los alimentos fríos y ni de los helados.

María Fernanda Gómez



Instituto Confucio 孔子学院

Las Estaciones



INVIERNO

Debe predominar el **Yang**, consumir alimentos **calientes** y **tibios**, evitando los excesos en especial en carnes rojas, vino, café y pimienta.

María Fernanda Gómez



Instituto Confucio 孔子学院

Las Estaciones



PRIMAVERA

El ideal es consumir **alimentos fríos, frescos** y de fácil digestión como frutas y verduras crudas y sabores dulces.



María Fernanda Gómez

Instituto Confucio 孔子学院



Las Estaciones

VERANO



Frutas, verduras y cereales.
Reducir el consumo de carnes
y no abusar del consumo de bebidas muy
frías.

María Fernanda Gómez



Instituto Confucio 孔子学院

ASTROLOGÍA Y NUTRICIÓN



Para conocer cómo es nuestra constitución es fundamental situarnos en el momento de nuestro nacimiento tomando en cuenta la unión del ciclo de los 5 elementos con el ciclo de los 12 animales. Es así cómo se establece un binomio (animal + elemento) uno referente al año, otro referente al mes, un tercero referente al día y otro a la hora de nacimiento.



María Fernanda Gómez

Instituto Confucio 孔子学院



Cuando se tiene esta información, se puede Conocer EL ADN energético de cada persona, osea, estipular el porcentaje de Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua que la persona posee. En ese tipo de análisis, EL ELEMENTO DEL DÍA de su nacimiento LO REPRESENTA, y todos los otros elementos presentes en el momento son analizados en función de él, pudiendo favorecerlo o perjudicarlo dependiendo del equilibrio dinámico que ellos mantienen entre sí constitucionalmente y en relación a las diferentes fases por las cuáles la persona pasará en el transcurso de su vida.

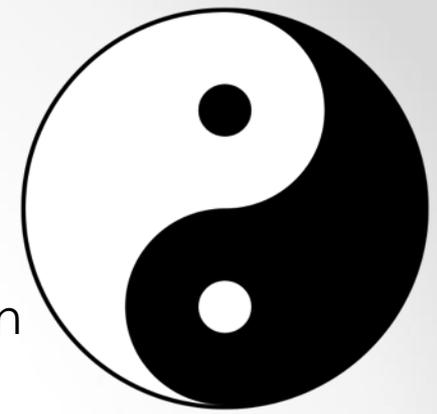


María Fernanda Gómez

Instituto Confucio 孔子学院



Es importante tener en cuenta que la MADERA al arder engendra el FUEGO. El fuego produce CENIZAS, que engendran la TIERRA. La TIERRA engendra el METAL que se extrae de ella. Al ser calentado el METAL se funde, con lo que engendra el elemento AGUA.



El AGUA favorece el crecimiento de las plantas, con lo que engendra la MADERA y todo esto se relaciona con el YIN y el YANG que se manifiestan en el cuerpo humano y su correcto funcionamiento.

María Fernanda Gómez



Horóscopo Chino



RATA

METAL 1900,1960
AGUA 1912,1972
MADERA 1924,1984
FUEGO 1936,1996
TIERRA 1948,2008

GALLO

METAL 1921,1981
AGUA 1933,1993
MADERA 1945,2005
FUEGO 1957,2017
TIERRA 1909,1969

TIGRE

METAL 1950,2010
AGUA 1902,1962
MADERA 1914,1974
FUEGO 1926,1986
TIERRA 1938,1998

CONEJO

METAL 1951,2011
AGUA 1903,1963
MADERA 1915,1975
FUEGO 1927,1987
TIERRA 1939,1999

DRAGÓN

METAL 1940,2000
AGUA 1952,2012
MADERA 1904,1964
FUEGO 1916,1976
TIERRA 1928,1988

SERPIENTE

METAL 1941,2001
AGUA 1953,2013
MADERA 1905,1965
FUEGO 1917,1977
TIERRA 1929,1989

CABALLO

METAL 1930,1990
AGUA 1942,2002
MADERA 1954,2014
FUEGO 1906,1966
TIERRA 1918,1978

CORDERO

METAL 1931,1991
AGUA 1943,2003
MADERA 1955,2015
FUEGO 1907,1967
TIERRA 1919,1979

MONO

METAL 1920,1980
AGUA 1932,1992
MADERA 1944,2004
FUEGO 1956,2016
TIERRA 1908,1968

GALLO

METAL 1921,1981
AGUA 1933,1993
MADERA 1945,2005
FUEGO 1957,2017
TIERRA 1909,1969

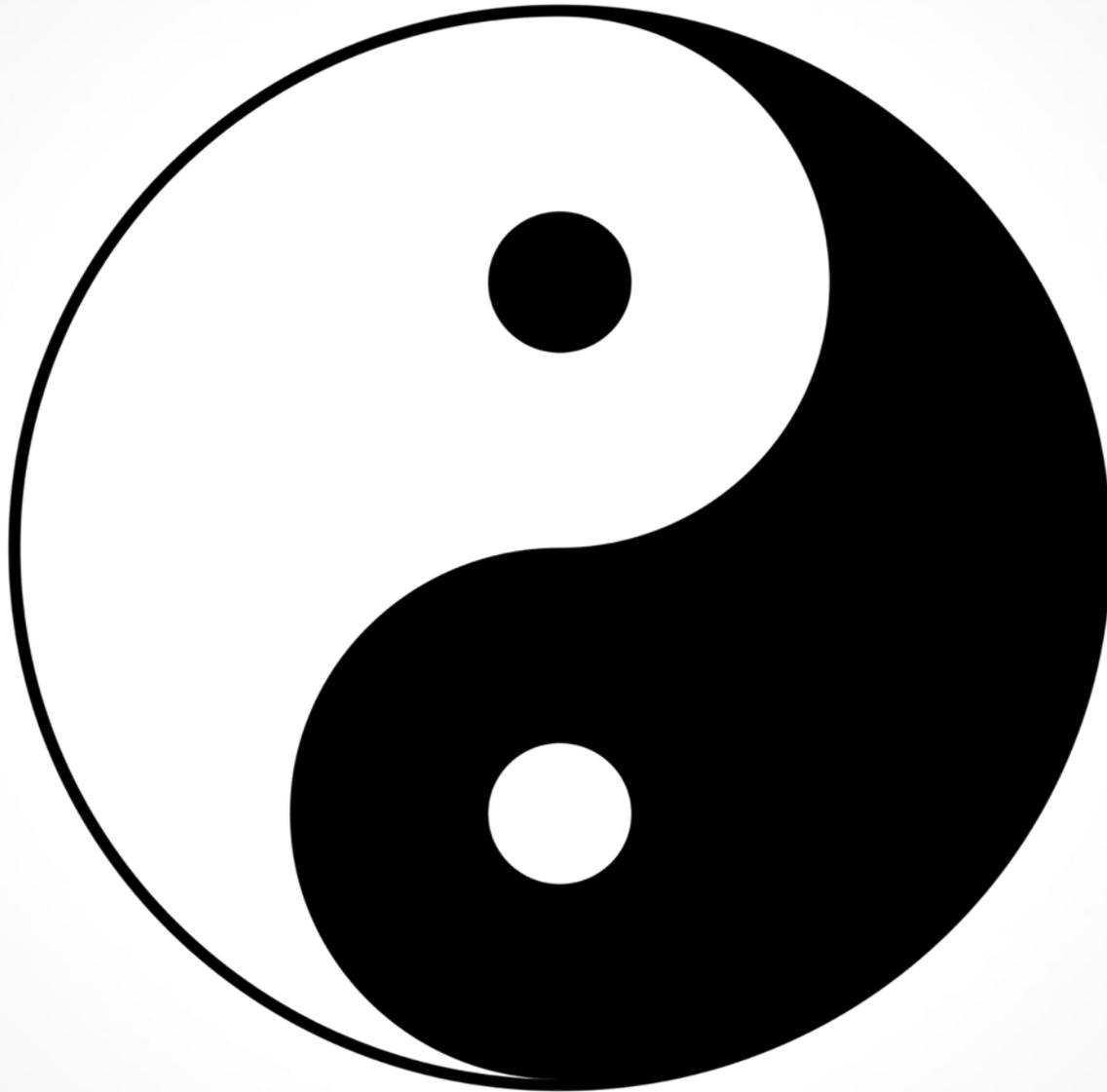
PERRO

METAL 1910,1970
AGUA 1922,1982
MADERA 1934,1994
FUEGO 1946,2006
TIERRA 1958,2018

CERDO

METAL 1911,1971
AGUA 1923,1983
MADERA 1935,1995
FUEGO 1947,2007
TIERRA 1959,2019

María Fernanda Gómez



Instituto Confucio 孔子学院

