



# ENERGÉTICA DE LOS ALIMENTOS

La Medicina Tradicional China (MTC) se centra en el uso de alimentos para prevenir y tratar las enfermedades. En lugar de describir los alimentos por la cantidad de proteínas, grasas, o calorías que contienen, la MTC se enfoca en la calidad de la comida.

Todos los alimentos tienen una energía distinta y propiedades características que, o bien nos hacen sentir sanos, equilibrados y nutren nuestros cuerpos, o bien provocan desequilibrios que luego resultan en enfermedades. Esto es la energética de alimentos. El conocimiento de la energética de alimentos puede ayudar a una persona a construir un sentido más firme sobre su salud y bienestar, mediante el consumo de diversos alimentos que provocan diferentes efectos. Como reza el dicho, "eres lo que comes".

Consumir productos de tu propio jardín o comprarlos en el mercado de agricultores locales te hará sentir más conectado con tu hogar o con tu comunidad local. Cuando comes alimentos de la temporada y de producción local, tu cuerpo está más en contacto con el orden natural de las cosas y es capaz de mantener el equilibrio de adentro hacia afuera.

Resulta muy beneficioso sacarle provecho a los frutos frescos y vegetales verdes ligeros durante la época del verano, cuando están en su pico máximo de cosecha. Al mismo tiempo, hortalizas más compactas y firmes como las raíces de zanahorias y las calabazas crecen en abundancia durante el invierno, y aportan calor al cuerpo. Otro consejo sobre la energética de los alimentos, ideal para promover la salud y la sanación del cuerpo, consiste en cocinar y comer de manera consciente – disminuyendo el ritmo en que preparas tus comidas y comer en un ambiente relajado. Absorbemos más nutrientes de nuestros alimentos cuando estamos conscientes de nuestras comidas.



ALIMENTO	CALIDAD	PREPARACIÓN
Tubérculos Vegetales dulces Carne, pescado Frijoles	Enraizada Relajada	En estofado Olla de presión Al horno
Hojas verdes Trigo, cebada, quinúa Frutas Alimentos crudos Chocolate	Ligera Creativa Flexible	Hervido Al vapor En estufa a gas
Azúcar Cafeína Alcohol	Tensa Ansiosa	En microondas Cocinas eléctricas Agricultura industrial
Alimentos orgánicos Alimentos locales Alimentos enteros Arroz moreno	Armoniosa Conectada	Jardinería casera Preparación casera