

## Dieta Ayurveda

La Dieta Ayurveda o Dieta Ayurvédica se deriva de una antigua práctica medicinal hindú; la palabra Ayurveda proviene del sánscrito y significa "ciencia (o conocimiento) de la vida".

Ayurveda comprende una gama de tratamientos que incluyen hierbas medicinales, cambios en la dieta, meditación, masajes y yoga, para mantener o recuperar la salud. Es también uno de los sistemas de medicina alternativa más actual y comprensible para ser introducida en Occidente, donde su popularidad y prestigio están creciendo rápidamente.

### Funcionamiento de la Dieta Ayurveda para adelgazar

La dieta Ayurveda para adelgazar popularizada gracias al cantante Miguel Bosé busca el consumo de los grupos de alimentos más adecuados para cada persona según los tres principios de la naturaleza que gobiernan nuestro cuerpo y mente:

- Vata: personas entusiastas, alegres y sensibles; a las personas vata les convienen los alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados, lácteos) y comer abundantemente.

- Pitta: personas cálidas, precisas y valientes; estas personas deben comer alimentos frescos y calientes (especias).

- Kapha: personas compasivas, estables y afectivas; a las personas Kapha les gusta comer y deben controlar los alimentos ricos en grasas y carbohidratos (pan, arroz y pasta); la dieta ayurvédica recomienda riqueza de verduras, frutas y hortalizas.

### Ejemplo de dieta Ayurveda

Desayuno: 1 taza de leche, biscottes, muesli

A media mañana: zumo de manzana o lassi (yogur diluido)

Comida: arroz con verduras, macedonia de frutas, café ayurveda

Merienda: té ayurveda

Cena: ensalada de arroz o trigo con verduras, mung (un tipo de lentejas verdes), fruta cocida

### Inconvenientes de la Dieta Ayurveda

Se trata de una dieta basada en teorías que en la actualidad todavía carecen de rigor científico, si bien la enseñanza de Ayurveda se ha popularizado y profesionalizado. El mayor inconveniente de la dieta ayurvédica es que elimina

grupos de alimentos y por lo tanto nutrientes. Una dieta sana y equilibrada debe ser variada y contener hidratos de carbono (40%), proteĂnas (30%) y grasas (30%).

Â