

# LA BIOENERGETICA DE LOS ALIMENTOS

## basada en la medicina tradicional china

### Alimentos Tonificadores

Los alimentos que tonifican estimulan una parte o función del cuerpo. Estos alimentos ofrecen especial ayuda a los estados crónicos, sobre todo cuando el sistema es deficiente. Los alimentos con marcas propiedades tónicas se representan con los siguientes símbolos:

- Tonifica el Qi
- Tonifica la Sangre
- Tonifica el Yin
- Tonifica el Yang



#### Cereales

Alimento	Ruta	Acción
Alforón	+	IG, BP, E
Arroz	+	BP, E
Arroz Dulce	+	BP, E
Arroz Silvestre	+	R, V
Avena	+	R, BP
Cebada	+	BP, E
Centeno	□	VB, H, BP
Germen de Trigo	*	C, E
Linaza	+	IG, H, BP
Lino	+	IG, BP
Maíz	+	R, IG, E
Mijo (Millo)	+	BP, E
Quinoa	+	R, MC
Sorgo	+	IG, P, BP, E
Salvado de Trigo	+	IG
Trigo	+	C, R, BP



#### Hierbas y Especias

Alimento	Ruta	Acción
Ajedrea	+	*, R, P
Ajo	+	*, C, H, P, BP
Albahaca	+	R, P
Alcaravea	+	V, R, BP
Algarroba	+	□
Anís	+	C, P, BP
Azafraán	*	C, H
Canela en Rama	+	V, C, P
Cardamomo	+	P, BP
Corteza de Canela	*	R, P, BP
Cayena	*	P, BP, E
Chile	*	C, BP
Clavo	*	R, P, E
Comino	*	H, BP
Cúrcuma	*	P, BP
Enebro	+	P, R
Espino	+	C, H, MC, BP, E
Jengibre Fresco	*	P, BP, E
Jengibre Seco	*	P, BP, E
Hoja de Cebollino	*	R, H, E
Laurel	*	○
Mejorana	+	C, R, BP, P
Menta	*	○
Mostaza	*	P
Nuez Moscada	*	IG, E
Oregano	+	P, E
Origa	+	V, R, H, BP
Perejil	+	V, E
Pimienta Blanca	*	IG, ID, E
Pimienta Negra	*	R, C, IG, E
Rábano Picante	*	V, R, P, E
Regaliz	+	Todas
Romero	+	C, R, H, P, BP
Salvia	*	P, E
Semilla de Cebollino	*	R, H
Semilla de Cilantro	*	○
Semilla de Eneldo	*	R, BP
Semilla de Fenogreco	*	H
Semilla de Hinojo	+	V, R, BP
Tamarindo	+	IG, ID
Tomillo	*	P, BP



#### Alubias

Alimento	Ruta	Acción
Frijol Azuki	+	○, C, R, ID
Frijol Negro	+	R
Frijol Rojo	+	○, C, E
Garbanzo	+	BP, E
Guisante	+	○
Haba	+	R, BP
Judía Blanca	+	H, P
Lenteja	+	C, R, P, E
Soya Amarilla	+	IG, BP
Soya Negra	+	R, BP
Soya Verde	+	C, E
Tofu	+	IG, BP, E



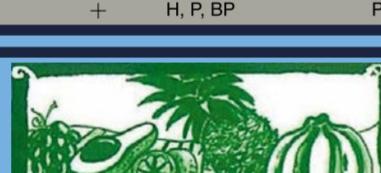
#### Verduras

Alimento	Ruta	Acción
Acitumeta	+	○, P, E
Achicoria	□	VB, H
Alcachofa	+	○, □
Alcarracha	*	PS, CF, CH
Algas Marinas	△	R, E
Alga Nori	+	○, CC, RF
Apio	+	H, E
Arroz	+	P, BP
Berenjena	+	R, BP
Berro	+	IG, H, BP, E
Brócoli	*	IG, P, BP, E
Brotos de Bambú	*	IG, P, E
Calabacín	*	○
Calabaza	*	○
Castaña de agua	*	P, E
Cebolla	*	P
Cebolla Allíñ	*	C, IG, P
Champiñón	+	IG, P, ID, E
Chirivía	*	H, P
Colinabo	+	○
Col Rizada	+	P, E
Coliflor	+	IG, BP, ID
Escarola	+	IG, P, BP, E
Espinaca	+	IG, E
Esparagu	+	○, R, P
Germenado de Alcalfa	△	R, IG
Germenado Soya Verde	+	IG
Hoja de Cilantro	*	P, BP
Hoja de Diente de León	+	○, VB, H, BP
Hoja de Mostaza	*	○, CC, DA
Hongo Blanco	*	○, E
Hongo Negro	*	IG, E
Hongo Shiitake	*	E
Judía Verde	*	R, BP
Kelp	△	V, R, H, E
Lechuga	+	○, IG, E
Nabo	+	○, E
Nombre	+	R, P, BP
Patata	+	R, BP, E
Pepino	+	IG, BP, E
Pimiento	*	E
Plátano Grande	+	IG, ID
Puerro	+	H
Rábano	+	P, E
Rábano Chino	*	○
Remolacha	*	C, H
Repollo	*	IG, E
Repollo Chino	*	IG, E
Tomate	+	H, E
Zanahoria	+	H, P, BP



#### Nueces y Semillas

Alimento	Ruta	Acción
Agua de Coco	+	○, CF
Almendra	+	P
Avellana	*	○
Cacahuete	+	P, BP
Castaña	+	R, BP, E
Coco	+	○
Nuez de Castilla	+	R, P
Pitón	+	IG, H, P
Pistacho	+	○, R, H
Semilla de auyama	+	IG, BP
Semilla de Girasol	+	BP
Sésamo Blanco	+	○
Sésamo Negro	+	R, H



#### Frutas

Alimento	Ruta	Acción
Aguacate	+	IG, H, P, BP
Albaricoque	+	○, ○
Arándano	+	V, R, IG
Arándano Azul	+	P, BP
Banana (Plátano)	+	IG, P
Cajú	+	C, IG, P, BP
Cereza	+	C, BP, E
Ciruela	+	H
Coco	*	○
Dátil	*	H, P, BP
Frambuesa	+	H, R
Frambuesa de longan	*	C, BP
Fresa	+	R, H, P, BP
Granada	*	V
Grosella	*	H, R
Grosella Espinosa	*	○
Higo	+	IG, BP
Lichi	*	H
Lima	+	VB, R, IG, H, BP
Limón	+	VB, R, IG, H, BP
Mandarina	+	P, E
Manzana	+	E
Manzana Silvestre	*	C, H, P
Melocotón	+	IG, ID, E
Melón	*	C
Membriño	*	H, BP
Mora	+	R, H, P
Mora Negra	+	H, R
Papaya	+	P, E
Pera	+	P, E
Pomelo	+	○
Rubíndia	□	IG
Sandía	+	V, C, E
Uva	+	R, H, P, BP



#### Aceites y Condimentos

Alimento	Ruta	Acción
Aceite de Cacahuete	+	IG, P, BP
Aceite de Oliva	+	P, B, H
Aceite de Sésamo	*	E
Aceite de Soya	*	IG
Agar	+	H, P
Azúcar Blanca	*	P, B, E
Azúcar de Malta	+	P, B, E
Azúcar Moreno	+	H, BP
Kuzu	+	IG, B, E
Melaza	+	R, H, BP
Miel	+	IG, P, BP
Sal	△	R, IG, ID, E
Salsa de Soya	*	○
Vinagre	*	H, E



#### Pescados y Mariscos

Alimento	Ruta	Acción
Abulón	+	○, CC
Almeja (Fresca)	+	R, H
Almeja (Salazón)	△	E
Anchoa	+	○, CF, CH, DA
Ang		