

YIN SHI

METABÓLICO

Diabetes tipo 2 y prediabetes

Ficha de protocolo de dietética china

La sed que consume: lo que los chinos llaman Xiao Ke desde hace dos mil años. Seis rostros de la diabetes tipo 2, seis planes alimentarios, de la sed del Pulmón a la fuga del Riñón.

FICHA DE PROTOCOLO · DOCUMENTO PROFESIONAL

Edición del 19 de noviembre de 2026 · yinshi.app

COMPRENDER LA PATOLOGÍA

Diabetes tipo 2 y prediabetes

La diabetes tipo 2 es una enfermedad metabólica crónica definida por una hiperglucemia persistente: el organismo resiste a la insulina que produce, y luego las células beta del páncreas se agotan. Diagnóstico: glucemia en ayunas superior o igual a 1,26 g/L en dos ocasiones, o HbA1c superior o igual a 6,5 %; la prediabetes se sitúa entre 5,7 y 6,4 %. En Francia, unas 3,8 millones de personas están tratadas, el 90 % de tipo 2. Punto capital: la nutrición nunca sustituye el tratamiento, y metformina, sulfamidas o insulina exponen a la hipoglucemia si los hidratos cambian sin coordinación médica.

SIGNOS EVOCADORES

- Sed intensa y boca seca, orinar más a menudo de lo habitual
- Hambre aumentada, fatiga persistente, visión a veces borrosa
- Sobrepeso abdominal, perímetro que crece a lo largo de los años
- Cicatrización lenta, infecciones recurrentes, hormigueo en los pies
- Glucemia en ayunas o HbA1c elevada en el análisis, a menudo hallazgo fortuito
- Terreno metabólico: sedentarismo, estrés crónico, sueño corto, herencia

LENGUA Y PULSO

Variable según el cuadro: lengua roja seca con punta roja en el Xiao Ke superior; lengua roja con saburra amarilla seca en el Calor de Estómago; lengua roja poco saburrada y pulso fino en el Vacío de Yin del Riñón; lengua pálida con saburra grasa espesa en Humedad-Flema; pulso en cuerda en la estagnación del Hígado; lengua violácea en la Estasis de Sangre.

TERRENO FAVORABLE

El terreno de fondo es metabólico: sobrepeso abdominal, sedentarismo, estrés crónico y deuda de sueño que mantienen la insulinorresistencia. La tradición china lo describe como un Yin que retrocede ante el Calor interno, o como un Bazo sepultado bajo la Humedad y las Flemas: dos mecanismos opuestos que coexisten a menudo en la misma consulta. Las complicaciones apuntan a los vasos: retinopatía, nefropatía, neuropatía y riesgo cardiovascular.

EL DIFERENCIAL MTC

¿Qué patrón es el suyo?

Los chinos describen esta patología desde la Antigüedad bajo el nombre de Xiao Ke, «sed consumidora» o «desperdicio por la sed»: un organismo que pierde sus líquidos en el calor interno. La tradición distingue tres formas según el piso alcanzado, a lo que la clínica moderna añade el terreno de Humedad-Flema de la obesidad, el papel del estrés y la Estasis de Sangre de las complicaciones. Estos seis rostros son los que detalla la ficha.

PATRÓN MTC	SIGNOS DISTINTIVOS	LENGUA Y PULSO	SEÑAL RÁPIDA
Xiao Ke superior, el Vacío de Yin del Pulmón	Sed intensa que domina todo, boca y garganta secas, beber sin jamás apagar, piel seca, tos seca posible	Lengua roja y seca con punta roja, pulso fino y rápido	***la sed que domina todo***
Xiao Ke medio, el Calor del Estómago	Hambre excesiva y constante, come mucho sin engordar, aliento fuerte, encías inflamadas, estreñimiento, heces duras	Lengua roja con saburra amarilla seca, pulso resbaladizo y rápido	***siempre hambre***
Xiao Ke inferior, el Vacío de Yin del Riñón	Micciones frecuentes y abundantes, orina a veces turbia, lumbalgias, fatiga profunda, vértigos, acúfenos, sudoración nocturna	Lengua roja poco saburrada, pulso profundo, fino y rápido	***micciones inagotables***
Terreno Humedad-Flemas, el Vacío de Qi del Bazo	Sobrepeso abdominal, pesadez, somnolencia tras las comidas, sin sed particular, sensación de cuerpo hinchado	Lengua pálida con saburra blanca espesa y grasa, pulso resbaladizo o lento	***rodete y pesadez, sin sed***
Estancamiento del Qi del Hígado, la diabetes del estrés	Glucemia que sigue el ánimo, antojos bajo tensión o contrariedad, suspiros, tensión de las costillas, comidas irregulares y picoteo	Lengua casi normal, pulso en cuerda	***el estrés hace la tasa***
Estasis de Sangre, el terreno de las complicaciones	Hormigueo o entumecimiento de las extremidades, dolores fijos, tez oscura, cicatrización lenta, visión que se enturbia	Lengua violácea o con puntos oscuros, pulso áspero	***hormigueo, dolores fijos***

En la clínica real los cuadros se combinan. El perfil más frecuente de la diabetes tipo 2 actual es la doble insuficiencia de Qi y de Yin: la fatiga del cuadro del Bazo asociada a la sed de los cuadros Xiao Ke. El Xiao Ke inferior es la forma más avanzada; en el diabético mayor o de larga data evoluciona a menudo hacia una insuficiencia conjunta de Yin y de Yang (fatiga profunda, frialdad, edema, nicturia), terreno más frío que pide calentar sosteniendo el Yin, nunca secar. Atención a la trampa clásica: no confundir al diabético delgado y sediento (Xiao Ke) con el diabético con sobrepeso sin sed (Humedad-Flemas); los dos mecanismos son opuestos y pueden coexistir.

PLANES ALIMENTARIOS

Un plan por patrón

1 Xiao Ke superior, la sed del Pulmón · *Shàng Xiāo* 上消, *Fèi Yīn Xū* 肺阴虚

El Pulmón gobierna y distribuye los líquidos. Cuando su Yin se agota, el Calor interno lo quema: los líquidos ya no nutren los tejidos, de ahí esa sed que nada apaga. Es a menudo la forma inicial del Xiao Ke. La estrategia nutre el Yin del Pulmón y engendra los líquidos con alimentos frescos y humectantes, mientras refresca suavemente el Calor.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Pera	Fría	Dulce, Ácido	Engendra los líquidos y refresca el Pulmón	*Entera en lugar de zumo: la fibra hace la diferencia glucémica.*
Espárrago	Fría	Dulce, Amargo	Nutre el Yin y clarifica el Calor	*Al vapor suave, al inicio de la comida por el efecto fibra.*
Acelga	Fresca	Dulce	Humedece y desaltera	*Hojas y tallos salteados suavemente, plato acompañante diario.*
Champiñón negro chino / oreja de Judas	Neutro	Dulce	Nutre el Yin y fluidifica	*Rehidratado en sopas y salteados, textura mucilaginosa beneficiosa.*
Almendra (semilla)	Neutro	Dulce	Lubrica el Pulmón y apacigua	*Un puñado pequeño como tentempié corta el antojo sin pico de glucemia.*
Nuez	Neutro	Dulce	Nutre el Yin y sostiene el Riñón	*Tres o cuatro nueces al día, en ensaladas.*
Yogur	Fresca	Dulce	Engendra los líquidos sin calentar	*Natural, sin azúcar; el fermentado conviene mejor que la leche fresca aquí.*
Alga	Fría	Salado	Ablanda y engendra los líquidos	*Wakamé en sopa o ensalada, dos o tres veces por semana.*
Huevo de gallina	Neutro	Dulce	Nutre el Yin y la Sangre	*Pasado por agua o escalfado: la proteína de la mañana estabiliza el día.*
Berro	Fresca	Picante, Amargo	Clarifica el Calor y engendra los líquidos	*En ensalada o crema fría en verano.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Azúcares añadidos y dulces	Variable	El Calor que consume no soporta el combustible rápido: es la señal glucémica más violenta.
Alimentos a la parrilla, asados, fritos	Caliente	La cocción a fuego vivo añade Calor a un órgano ya desecado.
Especias muy calentadoras (guindilla, pimienta, jengibre seco)	Caliente	Dispersan los líquidos restantes y avivan la sed.
Exceso de bebidas muy cafeinadas	Tibia	Efecto diurético y agitación que aumentan la pérdida de líquidos.

REGLA DE ORO

Nutrir el Yin del Pulmón y engendrar los líquidos, sin jamás calentar: fresco, dulce, húmedo.

NUTRICIÓN MODERNA

La fibra soluble es la herramienta clave de este cuadro: un metaanálisis de ensayos controlados (Clinical Nutrition, 2021) muestra que la suplementación en fibras solubles mejora el control glucémico del diabético tipo 2. Elegir la fruta entera en lugar del zumo preserva el efecto fibra; la hidratación se hace con agua, siendo las bebidas azucaradas proscritas.

2 Xiao Ke medio, el hambre del Estómago · *Zhōng Xiāo 中消, Wèi Rè 胃热*

El Calor del Estómago quema los alimentos antes de que sean asimilados: el paciente come mucho, tiene hambre permanentemente y no engorda. Aliento fuerte, encías inflamadas y estreñimiento completan el cuadro. La estrategia clarifica el Calor del Estómago con alimentos frescos a fríos, ricos en agua y fibra, que sacian sin alimentar la hoguera.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Pepino	Fría	Dulce	Refresca el Estómago y engendra los líquidos	*De entrada, en bastones o ensalada.*
Calabacín	Fresco	Dulce	Clarifica el Calor sin herir el Bazo	*Salteada suave o en sopa, volumen saciante para poca glucemia.*
Espinaca	Fría	Dulce	Enfría la Sangre y humedece los Intestinos	*Marchitada suave en la sartén o hojas tiernas crudas.*
Tomate	Fresca	Dulce, Ácido	Engendra los líquidos y refresca	*Cruda de temporada; la acidez modera el antojo dulce.*
Tofu (queso de soja)	Fría	Dulce	Clarifica el Calor y nutre sin cargar	*En sopas o salteado suave, proteína saciante de la noche.*
Cebada	Tibia	Dulce	Armoniza el centro y desaltera	*En sopa o kasha; su fibra betaglucana es el as de glucemia, porción medida.*
Apio	Fresca	Dulce, Amargo	Clarifica el Calor y calma el hambre nerviosa	*Tallos crujientes como tentempié o tallo estofado.*
Lechuga	Fría	Amargo, Dulce	Refresca y calma	*Ensalada grande al inicio de la comida para amortiguar la glucemia.*
Vinagre	Tibia	Ácido, Dulce	Astringe y guía la digestión	*Una vinagreta al inicio de la comida: gesto mínimo con efecto medible.*
Bok choy (Pak choi)	Fresca	Dulce	Clarifica el Calor suavemente	*Salteado rápido al ajo, crujiente conservado.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Azúcares rápidos y bebidas azucaradas	Variable	Echar azúcar sobre la brasa del Estómago: pico y vuelta del hambre amplificados.
Carnes a la parrilla y barbacoas	Caliente	La parrilla concentra el Calor; preferir estofado, cocido lento, vapor.
Exceso de carne roja	Tibia	Cargada de sabor y Calor, alimenta la hoguera del Estómago.
Especias picantes fuertes	Caliente	Guindilla y pimienta avivan un Fuego ya pleno.

REGLA DE ORO

Clarificar el Calor del Estómago: fresco, acuoso, fibroso, saciante sin glucemia.

NUTRICIÓN MODERNA

El vinagre al inicio de la comida tiene un efecto documentado sobre la glucemia posprandial (ensayo Johnston, J Am Diet Assoc, 2005) y la betaglucana de la cebada atenúa la respuesta glucosa-insulina (metaanálisis, Eur J Clin Nutr, 2021). Los hábitos de índice glucémico bajo mejoran el control glucémico y el perfil cardiometabólico (metaanálisis, BMJ, 2023).

3 Xiao Ke inferior, la fuga del Riñón · *Xià Xiāo* 下消, *Shèn Yīn Xū* 肾阴虚

Los Riñones gobiernan los líquidos y la micción. Cuando su Yin se agota, el Calor desciende y los líquidos se escapan en exceso: poliuria, lumbos débiles, fatiga profunda, sudores nocturnos. Es la forma más avanzada del Xiao Ke, aquella en que la diabetes toca el riñón. La estrategia nutre el Yin del Riñón con alimentos profundos, salados dulces y nutritivos, protegiendo el capital restante.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Sésamo negro	Neutro	Dulce	Nutre el Yin del Riñón y de los Líquidos	*Molido sobre verduras o sopas; el corpus lo saluda como el alimento que aprovecha al Intestino Grueso.*
Aceite de sésamo	Fría	Dulce	Lubrica y nutre el Yin	*Unas gotas al final de la cocción, nunca para freír.*
Aguacate	Fresca	Dulce	Nutre el Yin y las grasas buenas	*Medio aguacate en la comida del mediodía, efecto saciedad duradero.*
Ostra	Tibia	Dulce, Salado	Nutre el Yin del Riñón y fija	*De temporada, natural; su zinc es notable.*
Mejillón	Tibia	Dulce, Salado	Tonifica el Riñón y nutre el Yin	*Marinera o al vapor, plato de la noche.*
Pato (carne)	Fría	Dulce, Salado	Nutre el Yin y desaltera	*Estofado o en sopa; el corpus lo cita para la sed consumidora.*
Cerdo	Fresca	Dulce, Salado	Nutre el Yin y los Líquidos orgánicos	*Estofado magro; el corpus alaba el cerdo que nutre el Yin del hígado y corta la sed.*
Huevo de gallina	Neutro	Dulce	Nutre el Yin y la Sangre	*Pasado por agua o escalfado, fácil y nutritivo.*
Hígado de pollo	Tibia	Dulce, Amargo	Nutre la Sangre y sostiene el Riñón	*Una vez por semana, salteado suave.*
Okra	Fría	Dulce	Engendra los líquidos y protege las mucosas	*Estofado o en sopa; su mucílago acompaña al Yin.*
Alga	Fría	Salado	Nutre el Yin y ablanda	*En caldos, dos o tres veces por semana.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Exceso de sal y productos muy salados	Variable	La sal sobrecarga el trabajo renal ya solicitado; el cuadro exige la moderación más estricta.
Exceso de proteínas concentradas	Variable	En caso de afección renal comprobada, el aporte proteico se calibra con el médico; más no es mejor.
Alimentos muy calentadores	Caliente	El Yin agotado no soporta el Calor que consume lo que queda de líquido.
Féculas refinadas en porción grande	Neutro	Carga glucémica directa sobre un terreno ya agotado.

REGLA DE ORO

Nutrir el Yin del Riñón en profundidad: salado dulce, nutritivo, protector, evitando toda sobrecarga renal.

NUTRICIÓN MODERNA

La protección renal pasa primero por la tensión arterial y la sal, cuya restricción es la medida nutricional mejor establecida en nefropatía. El riesgo cardiovascular, primera causa de mortalidad del diabético, justifica los pescados grasos y los frutos secos. El ñame, fécula clásica del Xiao Ke en la tradición, se consume como sustituto de una parte del cereal.

4 El terreno Humedad-Flemas, la diabetes del sobrepeso · *Tán Shī 痰湿, Pí Qì Xū 脾气虚*

Es el rostro más frecuente de la diabetes tipo 2 contemporánea: el Bazo fatigado ya no transforma los líquidos, que se amontonan en Humedad y Flemas. Sobrepeso abdominal, pesadez, somnolencia, y a menudo ninguna sed: el mecanismo es inverso al Xiao Ke, aunque los dos coexisten con gusto. La estrategia tonifica el Bazo y seca la Humedad.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Zanahoria	Neutro	Dulce	Tonifica el Bazo y guía la digestión	*Cocida en lugar de cruda aquí, en sopa o vapor.*
Champiñón de París	Fresca	Dulce	Tonifica sin cargar	*Salteado o en sopas, volumen para pocas calorías.*
Coliflor	Neutro	Dulce, Amargo	Sostiene el Bazo y seca	*Asada suave o en puré, sustituto astuto de la fécula.*
Col repollo	Tibia	Dulce, Picante	Calienta suavemente el centro y moviliza	*Estofado o en potaje, la cocción suave es la regla del terreno.*
Fenogreco	Tibia	Dulce, Amargo	Calienta y tonifica el Bazo	*Semillas remojadas o molidas en currys y sopas de lentejas.*
Caballa	Neutro	Dulce	Nutre sin engendrar Flemas	*A la parrilla o en ensalada, el pescado graso del terreno metabólico.*
Arenque	Neutro	Dulce	Nutre y sostiene	*En ensalada, atención a las preparaciones comerciales demasiado dulces.*
Conejo	Fresca	Dulce	Tonifica ligeramente, proteína limpia	*Estofado a la mostaza, plato de entre semana.*
Cardamomo	Tibia	Picante	Calienta el centro y moviliza la Humedad	*En infusión o en papillas.*
Judía azuki	Neutro	Dulce, Ácido	Drena la Humedad y nutre	*En ensalada de verduras crujientes; porción medida pues sigue siendo fécula.*
Ternera	Tibia	Dulce	Tonifica el Bazo y el Qi	*Hervido o estofado magro; el corpus lo compara al tónico de Qi por excelencia.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Azúcares refinados y refrescos	Variable	Engendran directamente las Flemas: primer gesto del terreno.
Frituras y grasas cocidas	Caliente	Pesadas y grasas, hunden el Bazo en la Humedad.
Lácteos muy grasos y nata	Neutro	Productoras de Flemas por excelencia en este terreno; las porciones magras y fermentadas pasan mejor.
Exceso de féculas refinadas	Neutro	Pan blanco, pasta blanca, arroz blanco: la carga glucémica que alimenta el círculo vicioso.

REGLA DE ORO

Tonificar el Bazo y secar la Humedad: cocido, simple, regular, sin sobrecarga.

NUTRICIÓN MODERNA

La prueba más fuerte de toda la ficha vive aquí: el ensayo DiRECT (Lancet, 2018; seguimiento a 5 años, Lancet Diabetes Endocrinol, 2024) mostró que una pérdida de peso importante en atención primaria puede conducir a la remisión de la diabetes tipo 2 en cerca de la mitad de los participantes. Las dietas pobres en hidratos mejoran el control glucémico; el patrón mediterráneo tiene el historial más largo.

5 Estancamiento del Qi del Hígado, la diabetes del estrés · *Gān Qì Yù Jié* 肝气郁结

El Hígado gobierna la libre circulación del Qi. Bajo estrés y contrariedad, el Qi se enreda: la glucemia se vuelve inestable, los antojos surgen bajo tensión, el picoteo responde a las emociones más que al hambre. La estrategia desata el Qi por los sabores picantes aromáticos y las rutinas apaciguadoras, porque ningún plan alimentario se sostiene si el terreno sigue tenso.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Menta	Fresca	Picante	Desata el Qi del Hígado y refresca	*Infusión tras la comida o picada sobre las ensaladas.*
Verbena	Fresca	Amargo	Apacigua y desata suavemente	*La infusión de la noche del estresado, ritual de descompresión.*
Manzanilla	Fresca	Dulce	Apacigua el Hígado y calma	*Infusión por la noche, aliada del sueño que regula el apetito.*
Hinojo bulbo	Neutro	Dulce, Picante	Desata el Qi y armoniza el centro	*Crudo en ensalada o estofado, fin de comida anti-antojo.*
Achicoria, Frisée, Escarola	Fría	Amargo	Amargo y descendente, drena el exceso del Hígado	*Ensalada amarga de entrada, gesto desatador del mediodía.*
Daikon : Rábano chino	Tibia	Picante, Dulce	Hace descender el Qi y desata	*El corpus lo da contra la sed consumidora; rallado o estofado.*
Aguacate	Fresca	Dulce	Nutre la Sangre del Hígado y sacia	*La saciedad grasa que desarma el picoteo emocional.*
Avellana	Neutro	Dulce	Nutre y calma el hambre	*El tentempié estratégico que cortocircuita el antojo de estrés.*
Albahaca (Aromática)	Tibia	Dulce, Picante	Desata el Qi y armoniza	*Generoso sobre los platos, sabor del Hígado liberado.*
Azafrán	Neutro	Amargo	Desata el Qi y apacigua el Corazón	*Unos filamentos en los estofados, especia del Hígado y del ánimo.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Cafeína en exceso	Tibia	Sobre un sistema nervioso ya en cuerda, tensiona aún más el Qi y agrava los picos.
Comidas irregulares y ayunos improvisados	Variable	La irregularidad alimenta la estagnación tanto como la tasa; la regularidad horaria es una palanca.
Picoteo emocional concentrado en azúcar	Variable	La respuesta a la estagnación crea el pico y luego el valle, y el ciclo se cierra.
Comidas tomadas de pie o trabajando	Variable	El Qi no desciende sin la pausa: la manera cuenta tanto como el contenido.

REGLA DE ORO

Desatar el Qi antes de disciplinar el plato: aromáticos, regularidad, comidas sentadas.

NUTRICIÓN MODERNA

El vínculo estrés-glucemia está documentado: un ensayo controlado de gestión del estrés mejoró el control glucémico de pacientes diabéticos (Diabetes Res Clin Pract, 2016), y los trabajos sobre el cortisol confirman el bidireccional entre depresión y diabetes tipo 2 (Diabetes Obes Metab, 2024). La estrategia nutricional trata el terreno, no solo las cifras.

6 Estasis de Sangre, el terreno de las complicaciones · *Xuè Yū* 血瘀

Cuando el Xiao Ke dura, el Calor espesa la Sangre y el Vacío debilita su circulación: la Sangre se estanca. Hormigueo de las extremidades, dolores fijos, cicatrización lenta, visión que se velos: es el lenguaje MTC de las neuropatías y retinopatías de la diabetes avanzada. La estrategia anima la Sangre suavemente por las especias circulantes y los alliums, sin fuerza sobre un terreno gastado.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Canela	Caliente	Picante, Dulce	Calienta y anima la Sangre	*Una pizca diaria sobre yogur, compota o papilla; es la especia de este cuadro.*
Cebolla	Tibia	Dulce, Picante	Anima la Sangre y abre	*Estofado suave o en platos, el allium de base de la circulación.*
Cebollino	Tibia	Picante	Anima suavemente	*Generosa sobre los huevos, las sopas, las patatas.*
Berenjena	Fría	Dulce	Libera la estasis y refresca	*En curry o confitado; la tradición la emplea para la congestión.*
Judía azuki	Neutro	Dulce, Ácido	Nutre la Sangre y drena	*La legumbre que tonifica sin estancarse, porción medida.*
Acelga	Fresca	Dulce	Nutre y fluidifica la Sangre	*Hojas salteadas suavemente al sésamo.*
Boleto : Cep (hongo)	Tibia	Dulce	Tonifica y anima suavemente	*En sopa de cebada, alianza del champiñón y la betaglucana.*
Gamba	Tibia	Dulce	Anima y tonifica	*Salteadas al ajo, proteína animante de la noche.*
Albahaca (Aromática)	Tibia	Dulce, Picante	Anima el Qi y la Sangre	*Fresco al final del plato, el gesto circulante simple.*
Daikon : Rábano chino	Tibia	Picante, Dulce	Hace circular y descender	*Estofado o marinado, verdura de la libre circulación.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Tabaco	Tibia	Congela la Sangre y agrava directamente las complicaciones vasculares: supresión no negociable.
Azúcar de caña integral y azúcares concentrados	Variable	La hiperglucemia crónica es la causa misma de la estasis; ningún azúcar es neutro aquí.
Grasas industriales y trans	Variable	Espesan un terreno ya congestivo y agravan el riesgo vascular.
Exceso de papaya y frutas muy dulces	Neutro	Índice glucémico elevado sobre un terreno que exige la estabilidad más estricta.

REGLA DE ORO

Animar la Sangre suavemente: especias circulantes, alliums, jamás fuerza sobre un terreno gastado.

NUTRICIÓN MODERNA

La canela ha sido objeto de varios metaanálisis que muestran un efecto modesto pero real sobre la glucemia en ayunas (Ann Fam Med, 2013; Diabetes Res Clin Pract, 2019): es la especia mejor documentada de la diabetes. Los frutos secos mejoran el control glucémico (metaanálisis, PLoS One, 2014) y los hábitos de índice glucémico bajo estabilizan el terreno.

CONSEJOS TRANSVERSALES

Válido sea cual sea el patrón

Sea cual sea el cuadro, la diabetes se juega primero en la regularidad y la estructura de la comida. Estos consejos valen para todos los terrenos y se comparten con el cliente.

- El orden de la comida cuenta: verduras y proteínas primero, féculas al final del plato. La misma ración de hidratos sube menos cuando la fibra la precede.
- La mitad del plato en verduras, cocidas o crudas según el cuadro, sigue siendo la regla más simple y eficaz de transmitir.
- La vinagreta o el pepinillo encurtido al inicio de la comida es un gesto mínimo con efecto medible sobre la glucemia posprandial.
- Fruta entera en lugar de zumo, fécula integral en lugar de refinada, porción medida en lugar de prohibida: tres sustituciones que cambian el terreno duraderamente.
- La regularidad de los horarios regula la tasa tanto como el contenido: la diabetes del estrés detesta la improvisación.
- Beber agua; toda bebida azucarada es un pico garantizado, incluidos los zumos de fruta sin azúcar añadido.
- La vigilancia glucémica sigue siendo la brújula: todo cambio alimentario significativo se verifica en las cifras, con el médico para los medicamentos hipoglucemiantes.

GESTO N.º 1: LA CAMINATA POSPRANDIAL

Diez o quince minutos de caminata en los treinta minutos siguientes a la comida principal movilizan la glucosa entrante por los músculos, sin insulina. El efecto sobre el pico posprandial es medible, inmediato, gratuito y acumulativo día tras día: es el consejo más barato de la ficha, a escribir primero en el plan del cliente antes de cualquier sustitución alimentaria. En MTC, el movimiento suave hace circular el Qi del Bazo, exactamente el mecanismo deficiente del terreno Humedad-Flemas.

EN LA COCINA

Recetas adaptadas

La mesa francesa cotidiana, platos de base

Sopa de Setas y Cebada — Francia

La betaglucana de la cebada en un plato de temporada: la alianza más glucémicamente inteligente del repertorio.

Sopa de Bok Choy, Tofu y Champiñón Shiitake — China

Frescura, proteína ligera y champiñón Yin: la sopa tipo del Xiao Ke medio.

Filete de Caballa Ahumada, Espuma de Alcaravea y Patata Fundente — Francia

El pescado graso del terreno Humedad, omega-3 incluido.

Dal de Lentejas Corales con Eneldo — India

Legumbre, especia dulce y fibra: el plato completo del terreno metabólico, de IG bajo documentado.

Curry de Berenjena y Garbanzos — India

La berenjena animante y los garbanzos saciantes, plato del terreno estancado.

Furofuki Daikon — Japón

El rábano estofado al miso, plato de la libre circulación que el corpus ya recomendaba.

Alrededor del mundo, gestos simples

Congee de Avena Salado con Champiñones y Jengibre — China

La papilla de betaglucanas de la mañana, en el espíritu del congee tradicional.

Kasha de Cebada con Champiñones y Cebollas — Europa del Este

Cebada y allium, plato rústico de la circulación y del control glucémico.

Acelgas Salteadas al Sésamo con Salsa de Soja (Ohitashi de Acelgas) — Japón

Verde amargo y sésamo nutritivo, el acompañamiento del Yin.

Sildesalat (Ensalada de Arenque) — Suecia

El arenque nórdico en ensalada, omega-3 y frescura para el terreno metabólico.

Sopa de Lentejas al Fenogreco — Oriente Medio

La especia tradicional de la tasa en la legumbre que estabiliza.

Ensalada de Azukis, Verduras Crujientes y Vinagreta al Sésamo — Japón

La legumbre drenante en ensalada, porción clave para el terreno Humedad.

PRÁCTICO

Consejos de cocina e higiene

1. Estofar, cocer a fuego lento, cocer al vapor: las cocciones suaves nutren el Yin y evitan el Calor de la parrilla.
2. Dejar enfriar las féculas cocidas antes de recalentarlas: el almidón retrogradado sube menos en glucemia que la misma fécula caliente recién cocida.
3. Abrir la comida con lo avinagrado: una vinagreta, un pepinillo, verduras lactofermentadas.
4. Adobar libremente con canela, fenogreco, cúrcuma, alliums: las especias trabajan para el terreno.
5. Compostar suavemente las cebollas en lugar de quemarlas: el allium anima sin la amargura de la carbonización.
6. Proponer siempre la fruta entera en lugar del zumo; la pulpa es la diferencia.
7. Preparar el tentempié estratégico por adelantado (frutos secos, huevo, verdura crujiente) para cortar el antojo de estrés.

A LO LARGO DEL AÑO

Consejos estacionales

Primavera

Vuelven los verdes amargos: achicoria, berro, brotes tiernos. Es la estación del Hígado, momento para trabajar la estancación que agrava la tasa.

Verano

Pepino, tomate, calabacín e hidratación calman el Calor de los Xiao Ke superior y medio. Atención a las tentaciones heladas y azucaradas.

Otoño

Champiñones, peras y moras nutren el Yin antes del invierno; la estación de las sopas de cebada y los estofados que preparan el Bazo.

Invierno

Los estofados nutritivos toman el relevo: lentejas al fenogreco, pescados grasos, papillas calientes. El Yin del Riñón se cuida en esta estación.

NOTAS PARA EL PROFESIONAL

- Esta ficha acompaña el trabajo dietético y no sustituye en ningún caso el seguimiento médico de la diabetes. Toda modificación del aporte glucídico en un paciente bajo sulfamidas, insulina o glinidas expone a la hipoglucemia y se coordina con el médico tratante.
- Consultar en urgencia: sed intensa con adelgazamiento rápido, glucemia muy elevada persistente, signos de hipoglucemia, herida del pie que no cicatriza, trastorno brusco de la visión, náuseas con aliento acetónico.
- El corpus antiguo nombra esta patología desde hace dos milenios: la morera se dice «nutrir el hígado y los riñones, cortar la sed consumidora», la cebada «apaciguar la sed consumidora y eliminar el calor», el mijo «aliviar el calor del estómago y la sed consumidora», la almeja «clarificar el calor y cortar la sed», y el rábano blanco «para la sed consumidora, cocer a menudo con cerdo». Cinco textos, un mismo diagnóstico.
- El perfil clínico más frecuente es la combinación Qi y Yin: trabajar primero el terreno del Bazo (pérdida de peso, regularidad) cuidando el Yin, sin nutrir uno en detrimento del otro.
- El ñame es la fécula clásica del Xiao Ke en la tradición, pero su índice glucémico es moderado: se consume como sustituto de una parte del cereal, jamás en adición.
- Estrategia de fase: en el diabético obeso sin sed, el terreno Humedad-Flemas prima; cuando la sed y la fatiga se instalan, el Yin se une al Qi en el trabajo; el cuadro de Estasis llama a la vigilancia médica tanto como al plato.

Para ir más lejos: los cursos «La diabetes tipo 2 en MTC: Xiao Ke y sus variantes clínicas», «Prescripciones alimentarias detalladas: Xiao Ke y Vacío de Yin», y «El síndrome metabólico completo en MTC» de la Academia Yin Shi (formation.yinshi.app).

Ficha de protocolo Yin Shi · Diabetes tipo 2 y prediabetes · Edición del 19 de noviembre de 2026

Documento profesional para entregar o adaptar en consulta.