

YIN SHI

METABÓLICO

# Gestión del peso y sobrepeso

*Ficha de protocolo de dietética china*

No existe un plato que adelgace: es el terreno el que decide adónde va el cuenco de arroz. Siete maneras de engordar, siete estrategias. Reconocer la propia ya es la mitad del camino.

FICHA DE PROTOCOLO · DOCUMENTO PROFESIONAL

Edición del 19 de noviembre de 2026 · yinshi.app

COMPRENDER LA PATOLOGÍA

# Gestión del peso y sobrepeso

En medicina china, el peso no es una cuestión de calorías, sino de transformación. Lo que comemos se convierte en Qi y Sangre cuando el Bazo trabaja bien, en Humedad y Flema cuando se fatiga. El cuerpo que almacena es ante todo un cuerpo que ya no puede transformar: las causas son múltiples (Vacío, Frío, Estancamiento, Calor) y cada una exige una estrategia distinta. Por eso fracasan una tras otra las dietas uniformes: tratan un síntoma, nunca el terreno. El sobrepeso rara vez es un problema de exceso que eliminar, es el signo de un metabolismo que pide ser releído.

## SIGNOS EVOCADORES

- Aumento progresivo o fluctuante de peso, a menudo resistente a las dietas
- Fatiga, pesadez corporal, somnolencia después de las comidas
- Antojos de dulce o atracones recurrentes, o al contrario apetito apagado
- Hinchazón, tránsito irregular, sensación de 'digerir mal'
- Retención de líquidos, hinchazón en el rostro o las piernas
- Dificultad para perder peso pese a intentos repetidos

## LENGUA Y PULSO

Variable según el cuadro: lengua pálida con marcas dentales y pulso débil en el Vacío de Bazo; saburra blanca espesa y grasienta con pulso resbaladizo en la Flema; lengua roja con saburra amarilla y pulso rápido en el Calor; pulso en cuerda en el estancamiento hepático; pulso profundo y lento en el Vacío de Yang. Ver diagnóstico diferencial.

## TERRENO FAVORABLE

El terreno de base es casi siempre mixto: un Bazo fatigado desde hace años, Flema acumulada, un Hígado tenso por el ritmo de vida. No es una enfermedad que curar, es un funcionamiento que reorientar.

EL DIFERENCIAL MTC

# ¿Qué patrón es el suyo?

Una ganancia de peso nunca tiene una sola causa. La medicina china distingue al menos siete cuadros que a menudo se combinan. Cada uno exige una estrategia alimentaria distinta: lo que libera a uno puede agravar al otro.

| PATRÓN MTC | SIGNOS DISTINTIVOS | LENGUA Y PULSO | SEÑAL RÁPIDA |
|---|---|---|---|
| **Vacío de Qi del Bazo, la fábrica de Humedad** | Cuerpo blando e hinchado, fatiga después de comer, heces blandas, antojos de dulce, ganancia de peso 'sin comer mucho' | Lengua pálida con marcas dentales, pulso débil y blando | ***Fatiga tras comer + dulce*** |
| **Flema-Humedad acumulada** | Pesadez corporal, cabeza nublada, ronquidos, voz ronca matinal, saburra blanca espesa y grasienta | Lengua pálida o normal, saburra blanca espesa y grasienta, pulso resbaladizo | ***Cuerpo pesado + niebla mental*** |
| **Calor de Estómago, el hambre insaciable** | Apetito voraz, nunca saciado, sed, boca pegajosa, estreñimiento, tez roja, come rápido y mucho | Lengua roja, saburra amarilla seca, pulso rápido y fuerte | ***Siempre hambriento + come rápido*** |
| **Estancamiento del Qi del Hígado, el peso de las emociones** | Peso que oscila con el estrés, antojos vespertinos, opresión torácica, suspiros, irritabilidad, alternancia dieta-atracón | Lengua normal o bordes rojos, pulso en cuerda | ***Come bajo tensión + suspira*** |
| **Vacío de Yang de Bazo-Riñón, la brasa que se apaga** | Fragilidad ante las dietas, peso estancado pese a la restricción, extremidades frías, retención de líquidos, lumbar fatigado, libido baja | Lengua pálida, húmeda e hinchada, pulso profundo y lento | ***Frío + retención + dietas fallidas*** |
| **Estasis de Sangre y Flema anudada, el peso que resiste** | Sobrepeso antiguo y firme, grasa abdominal dura, tez apagada o violácea, varices, síndrome metabólico asociado | Lengua violácea o puntos violáceos, pulso áspero o en cuerda | ***Peso firme desde hace años + vientre duro*** |
| **Humedad-Calor, la grasa que calienta** | Piel grasa o con tendencia acneica, sudoración abundante, olor corporal marcado, sed sin muchas ganas de beber, pesadez con sensación de calor | Lengua roja o normal, saburra amarilla grasienta, pulso resbaladizo y rápido | ***Piel grasa + pesadez caliente*** |

*En la práctica los cuadros casi siempre se combinan. La pareja estancamiento hepático + Flema-Humedad es la más frecuente (la Madera bloquea la Tierra). La unión Vacío de Yang + Flema caracteriza el terreno más antiguo o posmenopáusico. El terreno triple Bazo-Hígado-Riñón corresponde al síndrome metabólico completo. Advertencia: la restricción crónica agrava el Vacío de Bazo y produce lo contrario de lo pretendido. Busque el cuadro dominante del momento, no un cuadro único de por vida. Caso particular: la estancación alimentaria aguda (shi ji, 食积), tras comilonas o en niños tras picoteo excesivo, es un cuadro agudo distinto del sobrepeso crónico; se trata con rábano daikon, espino albar y ligereza pasajera, no con esta hoja.*

PLANES ALIMENTARIOS

# Un plan por patrón

## 1 Vacío de Qi del Bazo, la fábrica de Humedad · *pí xū bú yùn (脾虚不运)*

El cuadro más común del sobrepeso. El Bazo transforma los alimentos en Qi y Sangre; cuando se fatiga (comidas irregulares, pensamientos en bucle, exceso de crudo, sedentarismo), produce Humedad en lugar de energía. La persona engorda 'sin comer mucho' porque el problema no es la cantidad sino la transformación. Estrategia: nutrir el Bazo con regularidad y calor, no privarlo.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Lágrima de Job** | Fresca | Dulce | Drena la Humedad suavemente sin agotar el Bazo, aligera el cuerpo | *La papilla de los antiguos: 'elimina las hinchazones de humedad, obra que supera todos los remedios' (Yin Shi Xu Zhi). 30 g en el congee de la mañana, con un poco de jengibre para contrarrestar su frescura.* |
| **Mijo** | Fresca | Dulce, Salado | Fortalece el Bazo sin sobrecargarlo, sacia de forma duradera | *El cereal del norte de China, base tradicional de las papillas de refuerzo. En gachas saladas con setas.* |
| **Cebada** | Tibia | Dulce | Fortalece el Bazo, facilita la digestión de las acumulaciones | *La malta de cebada (mai ya) es el clásico que 'digere las acumulaciones de grano'. Sopa de cebada perlada, infusión de semillas tostadas.* |
| **Patata** | Fresca | Dulce | Nutre el Qi del centro sin generar Humedad, satura eficazmente | *El alimento más saciante del índice de saciedad (Holt, 1995): la patata cocida calma el hambre mucho mejor que el pan. Al vapor o hervida, nunca frita.* |
| **Calabaza** | Tibia | Dulce | Fortalece el Bazo y el centro, sacia con suavidad | *El dulzor que de verdad nutre: a diferencia del azúcar vacío, la calabaza sacia y regula los antojos de dulce.* |
| **Judía azuki** | Neutro | Dulce, Ácido | Drena la Humedad, sostiene el centro | *La judía roja de las papillas detox chinas: tonificante y drenante a la vez, una rara doble acción.* |
| **Pollo** | Tibia | Dulce | Tonifica el Qi y la Sangre, sacia mediante la proteína | *En caldo o escalfado, no frito ni empanado. La proteína sostiene el centro sin apelmazarlo.* |
| **Mandarina (cáscara)** | Tibia | Amargo, Picante | Seca la Humedad, mueve el Qi del centro | *El chenpi de la farmacia: 'comerlo hace descender el alimento y abre la flema' (Shiliao Bencao). Una piel seca en sopas y caldos.* |
| **Champiñón de París** | Fresca | Dulce | Fortalece el Bazo, sacia mediante el umami | *El umami engaña al hambre: un plato de setas da la sensación de una comida abundante.* |
| **Avena** | Tibia | Dulce, Salado | Tonifica el Bazo, fibras saciantes | *Copos en gachas saladas en lugar de granola dulce: la avena en forma dulce se convierte en Flema.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Azúcares refinados y bollería** | Fría | El azúcar vacío es el primer fabricante de Flema: debilita el Bazo que pretende reanimar. El pico glucémico relanza el hambre 90 minutos después. |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Crudos y zumos fríos en exceso** | Fría | El crudo exige un fuego digestivo que este terreno ya no tiene. Una ensalada helada de entrada en una comida pesada agrava el problema que pretende resolver. |
| **Lácteos grasos en exceso** | Variable | Los quesos curados, las cremas y la mantequilla generan directamente Flema-Humedad. El yogur fresco sigue tolerado en cantidades razonables. |
| **Comidas irregulares y picoteo** | Variable | Saltarse el desayuno y compensar por la noche mantiene el Bazo agotado. Picotear nunca deja tiempo para transformar. |
| **Bebidas azucaradas** | Fría | Las calorías líquidas no disparan saciedad: el cuerpo no las cuenta. Refrescos, zumos de fruta, bebidas energéticas (Malik, Am J Clin Nutr 2013). |

### REGLA DE ORO

*Nutrir el Bazo con calor y regularidad, nunca dejarlo en ayunas: el peso volverá a bajar cuando la transformación se reanude, no cuando caigan las calorías.*

### NUTRICIÓN MODERNA

Este cuadro corresponde al perfil de 'baja densidad energética': la estrategia consiste en sustituir las calorías vacías por alimentos que sacian de verdad. La patata cocida encabeza el índice de saciedad (Holt, Eur J Clin Nutr 1995), 3 veces más saciante que el pan blanco. Las cohortes de Mozaffarian muestran que los cereales integrales, el yogur, las verduras y los frutos secos protegen contra la ganancia de peso a largo plazo, mientras que los refrescos, las patatas fritas y los almidones refinados la aceleran (N Engl J Med 2011).

## 2 Flema-Humedad acumulada · *tán shī nèi shèng (痰湿内盛)*

La Humedad estancada se espesa hasta convertirse en Flema: el cuerpo se engrosa, la cabeza se nubla, la nariz se tapa por la noche, el paladar se recubre de una película grasa. Es el sobrepeso 'pesado' del norte de China y de nuestra dieta occidental: alimentos procesados, lácteos, azúcar, fritos, cerveza. Estrategia: mover y drenar, con alimentos que disuelven la Flema (algas, rábano daikon, cebolla) y métodos de cocción que no la añaden.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Kombu (alga marina)** | Fría | Salado | Transforma la Flema, ablanda las masas, hace descender el Qi | *El kombu de la cocina japonesa: 'con el uso prolongado hace adelgazar' (Shiliao Bencao): los antiguos ya notaron que los isleños que lo amaban no engordaban. Un cuadradito en caldos y guisos.* |
| **Nori** | Fría | Dulce, Salado | Transforma la Flema, drena suavemente | *Unas hojas desmenuzadas sobre los platos: la salinidad yodada que sustituye a la salsa grasa.* |
| **Daikon : Rábano chino** | Tibia | Picante, Dulce | Disuelve las acumulaciones, hace descender el Qi, transforma la Flema | *El daikon que 'digere' la carne: en rodajas en sopas o rallado crudo junto a platos ricos.* |
| **Apio** | Fresca | Dulce, Amargo | Drena la Humedad, calma el Hígado | *Como zumo matinal (la moda tiene fundamento: el apio drena sin agotar) o estofado como acompañamiento.* |
| **Maíz (barba y estigma)** | Neutro | Dulce | Drena la Humedad por la orina, descongestiona el hígado | *El pelo de maíz en infusión: el 'té de maíz' de los coreanos, un drenaje diario suave.* |
| **Berenjena** | Fría | Dulce | Drena la Humedad, fluidifica la Sangre | *La esponja vegetal: absorbe la grasa de la salsa más que la del cuerpo. Al vapor o a la parrilla, no frito.* |
| **Cebolla** | Tibia | Dulce, Picante | Mueve el Qi, transforma la Flema | *Crudo en pequeña cantidad o cocido en sopas: lo picante que moviliza sin calentar.* |
| **Cardamomo** | Tibia | Picante | Seca la Humedad, despierta el Bazo | *Una o dos vainas en arroz o infusión: lo picante seco que atraviesa la niebla.* |
| **Judía verde** | Fría | Dulce | Drena la Humedad, facilita el descenso del alimento | *Crispante al vapor o salteado rápidamente: su frescura ligera contrarresta los platos pesados.* |
| **Caballa** | Neutro | Dulce | Drena la Humedad, nutre sin apelmazar | *Un pescado graso que sigue ligero: los omega-3 calman la inflamación del tejido adiposo.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Lácteos en exceso** | Variable | La leche, los quesos y las cremas producen directamente Flema: mucosidad matinal, lengua blanca. Reducir al yogur o eliminar tres semanas como prueba. |
| **Alimentos ultra-procesados** | Variable | Las comidas preparadas industriales generan +500 kcal/día de sobreconsumo espontáneo (Hall, Cell Metab 2019): la formulación líquido-pegajosa está literalmente fabricada para eso. |
| **Frituras y grasas cocidas** | Variable | La grasa quemada congela la Flema: rebozados, patatas fritas, salsas de mantequilla, quesos fundidos. Grasa visible y grasa oculta se suman. |
| **Azúcares y harinas blancas** | Variable | El pan blanco, la pasta y los postres mantienen la Humedad por los picos de insulina. El trigo integral no lo resuelve todo: la densidad cuenta. |
| **Cenas pesadas** | Variable | Una cena densa y tardía no tiene tiempo de transformarse: se asienta como Flema nocturna (ronquidos, boca pastosa al despertar). |

### REGLA DE ORO

*La prioridad no es comer menos sino comer más seco: los alimentos que drenan la Humedad sustituyen a los que la producen, a igual volumen.*

### NUTRICIÓN MODERNA

Es el cuadro que mejor encaja con la epidemiología occidental: los ultraprocesados producen mecánicamente el exceso de consumo (Hall, Cell Metab 2019: +500 kcal/día sin que los sujetos lo noten). Las bebidas azucaradas añaden sus calorías sin saciedad (Malik, Am J Clin Nutr 2013). La estrategia más eficaz no es la restricción sino la sustitución: cocinar uno mismo, aunque sea simple, elimina el principal motor de la Humedad moderna.

## 3 Calor de Estómago, el hambre insaciable · *wèi rè zhì pí (胃热滞脾)*

El cuadro del 'gran comedor': apetito voraz, nunca saciado, comidas engullidas en cinco minutos, sed constante, boca caliente, tez roja. El Calor de Estómago acelera el fuego digestivo y produce un hambre constante que nada tiene que ver con la gula: es el cuerpo que exige lo que apagará el fuego. Estrategia: enfriar el Estómago con alimentos frescos e hidratantes y saciar con proteína vegetal.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Tofu (queso de soja)** | Fría | Dulce | Enfría el Estómago, sacia mediante la proteína | *El sustituto natural del 'todavía tengo hambre': en sopa de miso o salteado ligero, el tofu calma el Calor sin agotar.* |
| **Bok choy (Pak choi)** | Fresca | Dulce | Enfría el Estómaco, hidrata | *La col china meridional de las sopas del sur: al vapor o en caldo, llena sin sobrecargar.* |
| **Pepino** | Fría | Dulce | Rehidrata, enfría el Estómago | *El alimento más hidratante: comido en bastones antes de la comida, empieza a apagar el fuego.* |
| **Espinaca** | Fría | Dulce | Nutre el Yin, enfría la Sangre | *Las hojas verdes que sacian por volumen y su dulzor mineral: en ensalada templada o estofadas brevemente.* |
| **Kiwi** | Fría | Dulce, Ácido | Enfría, genera líquidos | *Una fruta ácida que corta los antojos: la acidez cierra la puerta al apetito mejor que el azúcar.* |
| **Yogur** | Fresca | Dulce | Enfría el Estómago, genera líquidos | *Natural y fresco: el yogur calma a la vez el fuego de Estómago y el antojo de postre.* |
| **Limón** | Neutro | Ácido, Dulce | Enfría el Estómago, hace descender el Qi | *Como zumo sobre los platos o agua con limón por la mañana: la acidez que cierra el apetito sin castigarlo.* |
| **Vinagre** | Tibia | Ácido, Dulce | Hace descender el Qi, disuelve las acumulaciones | *El vinagre de sidra de las abuelas: 15 ml antes de la comida reducen la glucemia posprandial y el hambre (Kondo, Biosci Biotechnol Biochem 2009).* |
| **Cebada** | Tibia | Dulce | Drena suavemente, fibras que sacian de forma duradera | *Cebada perlada en ensalada o sopa: los betaglucanos que calman los antojos durante horas.* |
| **Brotes de judía mungo** | Fresca | Dulce | Enfría el Estómago, hidrata | *Crujiente en ensalada o salteado brevemente: volumen que engaña al hambre sin calorías.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Parrilla y barbacoa** | Caliente | La cocción seca y caramelizada añade Calor: carne a la parrilla, rebozados dorados, costras quemadas. Preferir vapor, caldo, estofado breve. |
| **Especias fuertes y platos picantes** | Caliente | Chili, pimienta, ajo crudo, curry picante excitan: lo picante enciende el mismo fuego que devora. Quedarse con hierbas frescas y especias suaves. |
| **Comer rápido y de pie** | Variable | La velocidad al tragar alimenta el Calor: 20 minutos para que llegue la saciedad, 5 para duplicar la ración sin darse cuenta. |
| **Comidas tardías y pesadas** | Variable | Una cena densa prolonga el fuego hasta la noche: comer tarde aumenta objetivamente el hambre del día siguiente (Vujovic, Cell Metab 2022). |
| **Exceso de sal y condimentos** | Variable | La sal abre el apetito y provoca sed: patatas fritas, platos salados, salsas industriales hacen comer más allá de la necesidad. |

### REGLA DE ORO

*Apagar el fuego antes de contar calorías: cuando el Estómago se enfría, el hambre vuelve a ser una señal normal en lugar de un pánico permanente.*

### NUTRICIÓN MODERNA

El perfil del 'hambre de lobo' tiene una respuesta fisiológica simple: proteína y agua. Un ensayo en el que los sujetos pasan al 30 % de proteína pierde 441 kcal/día de ingesta espontánea sin restricción (Weigle, Am J Clin Nutr 2005). Dos vasos grandes de agua antes de la comida aumentan la pérdida de peso un 44 % (Dennis, Obesity 2010). Y la hora importa: comer tarde aumenta objetivamente el hambre y reduce el gasto (Vujovic, Cell Metab 2022). El vinagre de sidra también tiene efectos reales, modestos pero medidos (Kondo, 2009).

## 4 Estancamiento del Qi del Hígado, el peso de las emociones · *gān yù qì zhì (肝郁气滞)*

Un peso que sube y baja con las emociones: antojos vespertinos tras un día tenso, atracones de fin de semana, vientre que se contrae, suspiros, irritabilidad. El Hígado bloqueado por el estrés bloquea a su vez al Bazo: es el círculo Madera-Tierra de los clásicos. Estrategia: liberar el Qi mediante hierbas aromáticas y sabores que circulan, e instalar rituales que corten el vínculo estrés-alimentación.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Menta** | Fresca | Picante | Libera el Qi del Hígado, refresca la cabeza | *La 'Bo He' que desata: unas hojas en ensalada o en infusión tras un día tenso, mucho más eficaz que una bolsa de galletas.* |
| **Mandarina (cáscara)** | Tibia | Amargo, Picante | Mueve el Qi, transforma la Flema | *El chenpi que hace doble función: moviliza el Qi del Hígado drenando a la vez la Humedad que produjo.* |
| **Hinojo bulbo** | Neutro | Dulce, Picante | Armoniza el centro, relaja el diafragma | *Crudo en ensalada o estofado: la verdura que relaja el plexo solar tensado por las comidas bajo tensión.* |
| **Albahaca (Aromática)** | Tibia | Dulce, Picante | Mueve el Qi, calma el Hígado | *La hierba que desatasca con suavidad: un puñado generoso sobre todo; su perfume por sí solo cambia el tono.* |
| **Cilantro (hierba aromática)** | Tibia | Picante | Libera el Qi, refresca el centro | *Fresco al final de la cocción: lo picante verde que despierta sin calentar.* |
| **Rábano negro** | Fresca, Neutro | Picante, Dulce | Hace descender el Qi, descongestiona el Hígado | *Rallado crudo o en rodajas: el rábano que deshace el nudo entre las costillas tras el día.* |
| **Achicoria, Frisée, Escarola** | Fría | Amargo | Amargo que descongestiona el Hígado | *La ensalada amarga del mediodía: el amargor libera lo que el azúcar ha bloqueado.* |
| **Verbena** | Fresca | Amargo | Calma el Hígado, serene las tensiones | *La infusión de la tarde que sustituye al ritual de la tele y los picoteos: el ritual que dice 'el día ha terminado'.* |
| **Limón** | Neutro | Ácido, Dulce | Amargo-ácido que moviliza el Qi | *Como zumo en agua o sobre los platos: el sabor que abre el diafragma cerrado.* |
| **Cúrcuma** | Tibia | Amargo, Picante | Mueve el Qi y la Sangre | *El rizoma que desatasca con suavidad: en sopas o arroz, con un poco de grasa y pimienta para absorberlo.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Comer bajo tensión** | Variable | Una comida engullida respondiendo mensajes congela el Qi: el estrés bloquea la digestión y luego dispara antojos de reparación. |
| **El dúo grasa-azúcar del consuelo** | Variable | Galletas, bollería, patatas fritas: grasa+azúcar es la combinación más adictiva. El atracón no libera el Qi, lo hunde más. |
| **Comidas de pie, apresuradas u omitidas** | Variable | El Bazo odia la prisa: una comida de 10 minutos de pie no se digiere, se soporta. La tarde colapsa después en antojos. |
| **Estimulantes en exceso** | Variable | El café, el té fuerte, las bebidas energéticas tensan aún más el Qi: el estimulante que despierta por la mañana fatiga el Hígado por la tarde. |
| **Alternancia entre restricción y atracón** | Variable | El ciclo 'me restrinjo, me atracono' congela el Qi en un ir y venir agotador. La regularidad suave libera más que la disciplina severa. |

### REGLA DE ORO

*Liberar el Qi mediante rituales y hierbas aromáticas, no con fuerza de voluntad: el Hígado se libera cuando se siente menos atacado, no cuando se sujeta más fuerte.*

### NUTRICIÓN MODERNA

El círculo estrés-alimentación tiene una base hormonal medible: la restricción del sueño eleva la grelina y hace perder masa magra en lugar de grasa al dietar (Nedeltcheva, Ann Intern Med 2010). La palanca real no es resistir el atracón sino cortar la cadena estrés→comida: comidas sentadas y sin prisa, un paseo de 10 minutos tras comer, sustituir el ritual del armario por el del té de hierbas.

## 5 Vacío de Yang de Bazo-Riñón, la brasa que se apaga · *pí shèn yáng xū (脾肾阳虚)*

El cuadro del 'metabolismo lento': manos y pies fríos, retención de líquidos, fatiga profunda, peso resistente a toda dieta, peor en invierno o en la menopausia. El fuego digestivo y el fuego metabólico han caído a la vez. La restricción crónica agrava este cuadro: extingue un fuego ya débil. Estrategia: calentar con suavidad y durabilidad, sin exceso, mediante alimentos calientes y movimiento suave.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Avena** | Tibia | Dulce, Salado | Tonifica el Qi, calienta el centro | *La gachas saladas de la mañana: la base que reaviva la brasa sin sofocarla. Añadir jengibre o canela.* |
| **Canela** | Caliente | Picante, Dulce | Reenciende el fuego del Mingmen, calienta el centro | *La especia del sujeto frío: en gachas, café, compota. La única especia que ayuda de verdad a este cuadro.* |
| **Jengibre seco** | Tibia | Picante | Calienta el centro, transforma la Humedad | *El jengibre seco (gan jiang) es más yang que el fresco: en infusión ligera o en caldos.* |
| **Gamba** | Tibia | Dulce | Tonifica el Yang sin engrasar | *La proteína yang ligera: unas gambas salteadas o en sopa, mucho más adecuadas que la carne roja.* |
| **Trucha** | Tibia | Dulce | Tonifica el Qi, calienta sin engrasar | *Un pescado que calienta: al vapor o escalfado, no empanado ni frito.* |
| **Pollo** | Tibia | Dulce | Tonifica el Qi y la Sangre | *En caldo con jengibre: la comodidad que sostiene de verdad el fuego.* |
| **Nuez** | Neutro | Dulce | Tonifica el Riñón, nutre la Esencia | *Las cohortes muestran que las nueces protegen contra la ganancia de peso (Mozaffarian, NEJM 2011): un puñado al día, no un puñado a la hora.* |
| **Pistacho** | Tibia | Dulce, Picante | Tonifica el Riñón, calienta suavemente | *La semilla oleaginosa cálida: en un tentempié estructurado, no en picoteo infinito.* |
| **Mijo** | Fresca | Dulce, Salado | Tonifica el centro, sostiene el Riñón | *El cereal que tonifica dos terrenos a la vez: gachas saladas de la mañana, con un poco de jengibre para contrarrestar su frescura.* |
| **Hinojo (semillas)** | Neutro | Picante | Armoniza el centro, ahuyenta el frío | *Semillas para mascar al final de la comida: la tradición india que hace descender la comida mientras calienta.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Dietas restrictivas prolongadas** | Variable | La restricción crónica agrava el Vacío de Yang: cada nueva dieta extingue un poco más la brasa. El peso rara vez baja, el agotamiento siempre crece. |
| **Alimentos fríos y crudos** | Fría | Ensaladas, zumos helados, yogures recién salidos de la nevera: el frío extingue directamente el fuego que hay que reencender. |
| **Bebidas frías y heladas** | Fría | El agua helada durante las comidas pide al centro que produzca calor que ya no tiene. Agua templada o caliente basta. |
| **Exceso de lácteos fríos** | Fría | Yogures, leches, helados: doble frío (naturaleza fría + temperatura fría) extingue la brasa dos veces. |
| **Cenas demasiado ricas** | Variable | El fuego está más bajo por la noche: una cena tardía y pesada carece de medios para transformarse y se asienta como Humedad. |

### REGLA DE ORO

*Calentar la brasa en lugar de cortar la leña: una ingesta calórica suficiente y caliente hace más por este peso que la restricción, que extingue el poco fuego que queda.*

### NUTRICIÓN MODERNA

Es el perfil que más sufre por la 'dieta que destruye la dieta': la restricción crónica baja el metabolismo basal (adaptación metabólica) y hace cada nuevo intento menos eficaz. Los datos de DiRECT muestran sin embargo que la pérdida de peso sigue siendo posible incluso en casos graves (Lancet 2018: perder 10-15 kg remite la diabetes en casi uno de cada dos sujetos). El DPP demuestra que un cambio de estilo de vida supera a la metformina un 58 % en la prevención de la diabetes (NEJM 2002). La solución está en el calentamiento metabólico (movimiento, comidas calientes, proteína suficiente), no en la privación.

## 6 Estasis de Sangre y Flema anudada, el peso que resiste · *tán yū hù jié (痰瘀互结)*

Sobrepeso antiguo y establecido: grasa abdominal dura que ya no se mueve, tez apagada o violácea, a menudo asociado al síndrome metabólico (tensión, triglicéridos, glucemia). La Flema se ha anudado a la estasis: el problema ya no es solo metabólico, es circulatorio. Estrategia: mover la Sangre y la Flema juntas, con alimentos que desatan (daikon, espino albar, cebolla) y estructuras que impongan movimiento.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Daikon : Rábano chino** | Tibia | Picante, Dulce | Hace descender el Qi, disuelve las acumulaciones, fluidifica la Sangre | *El daikon de las sopas de carne: 'digere' las grasas y deshace las acumulaciones. En rodajas en caldos.* |
| **Berenjena** | Fría | Dulce | Fluidifica la Sangre, drena la Humedad | *El alimento antiestasis por excelencia: al vapor o gratinado al horno, no frito (absorbería el aceite).* |
| **Canela** | Caliente | Picante, Dulce | Calienta y mueve la Sangre | *La especia que circula: en caldos o compotas, mueve sin irritar.* |
| **Cebolla** | Tibia | Dulce, Picante | Mueve el Qi y la Sangre | *Cocido en platos o crudo en pequeña cantidad: el aliado diario de la fluidez.* |
| **Gamba** | Tibia | Dulce | Mueve la Sangre, tonifica ligeramente | *La proteína que se mueve: salteada brevemente o en sopas; su circulación suave conviene a este cuadro.* |
| **Judía azuki** | Neutro | Dulce, Ácido | Drena la Humedad, sostiene la Sangre | *La legumbre que hace doble función Flema+estasis: cocida con un poco de piel de mandarina.* |
| **Vinagre** | Tibia | Ácido, Dulce | Disuelve las acumulaciones, fluidifica la Sangre | *El vinagre desgrasante: el uso clásico de las salsas ácidas sobre carnes ricas. 15 ml antes de la comida.* |
| **Papaya** | Neutro | Dulce | Disuelve las acumulaciones, fluidifica | *La papaina digiere las proteínas y desata: como postre o en ensalada, mucho más que una fruta exótica.* |
| **Albahaca (Aromática)** | Tibia | Dulce, Picante | Mueve el Qi y la Sangre | *La hierba que circula con suavidad: en cada plato, su perfume por sí solo pone las cosas en movimiento.* |
| **Verbena** | Fresca | Amargo | Descongestiona, calma, drena | *La infusión que desata: por la noche, mueve lo que el día congeló.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Sedentarismo prolongado** | Variable | La Sangre se estanca cuando el cuerpo no se mueve: caminar 10 minutos tras cada comida circula más que tres sesiones de gimnasio el domingo. |
| **Embutidos y grasas cocidas** | Variable | Embutidos, patés, fritos: las grasas cocidas y procesadas espesan la Sangre y anudan la Flema. |
| **Azúcares rápidos en exceso** | Variable | El azúcar rápido eleva los triglicéridos y espesa la Sangre: refrescos, postres, bollería. |
| **Exceso de sal** | Variable | La sal retiene agua y agrava la congestión vascular: comidas preparadas, quesos, pan. |
| **Alimentos ultraprocesados** | Variable | Emulsionantes y grasas modificadas anudan el terreno: la estasis ama lo industrial. |

### REGLA DE ORO

*El peso que resiste responde a la circulación, no a la restricción: mover, desatar, fluidificar, y aceptar que necesita el tiempo que tardó en instalarse.*

### NUTRICIÓN MODERNA

Es el cuadro del síndrome metabólico: grasa visceral, triglicéridos, tensión, resistencia a la insulina. Los protocolos estructurados tienen más éxito que las dietas vagas: el ayuno intermitente muestra efectos modestos pero reales (revisión paraguas Patikorn, JAMA Netw Open 2021), y la comparación de dietas famosas muestra que ninguna es superior a los 12 meses (Johnston, JAMA 2014). La variable decisiva es la adherencia: un protocolo seguido supera a uno perfecto.

## 7 Humedad-Calor, la grasa que calienta · *shī rè nèi yùn (湿热内蕴)*

El sobrepeso 'graso y caliente': piel grasa, acné o foliculitis, sudoración abundante, olor corporal marcado, sed sin muchas ganas de beber, saburra amarilla grasienta. La Humedad y el Calor se alimentan mutuamente: los alimentos grasos y calentadores (parrillas, especias, alcohol) mantienen el fuego que mantiene la humedad. Estrategia: clarificar el Calor drenando a la vez la Humedad, mediante alimentos frescos, amargos y aromáticos.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Lágrima de Job** | Fresca | Dulce | Drena la Humedad, clarifica el Calor | *El único alimento que hace ambas cosas: drenaje + frescura suave. En gachas o sopa de verano.* |
| **Trigo sarraceno** | Fría | Dulce | Clarifica la Humedad-Calor, amargo suave | *El cereal amargo-frío de las montañas: en tortitas o kasha, clarifica sin agotar.* |
| **Piña** | Neutro | Dulce, Ácido | Drena la Humedad, la bromelina digiere las proteínas | *La enzima que ayuda: fresca como postre o en ensaladas, no en zumo (el azúcar contrarresta la acción).* |
| **Pepino** | Fría | Dulce | Rehidrata, clarifica el Calor | *El alimento hidratante del cuerpo graso: crudo o en sopa fría, enfría el terreno.* |
| **Coliflor** | Neutro | Dulce, Amargo | Drena la Humedad, clarifica suavemente | *La verdura de flores que sustituye a los almidones: arroz de coliflor, puré, al vapor.* |
| **Rábano negro** | Fresca, Neutro | Picante, Dulce | Clarifica la Humedad-Calor, hace descender el Qi | *El rábano para el hígado congestionado: rallado o en rodajas, su picante mordaz limpia el terreno.* |
| **Berenjena** | Fría | Dulce | Drena la Humedad-Calor, fluidifica | *La esponja que absorbe las toxinas: al vapor o gratinado al horno.* |
| **Verbena** | Fresca | Amargo | Amargo que clarifica y calma | *La infusión fresca de la tarde: amargor que apaga el fuego del día.* |
| **Achicoria, Frisée, Escarola** | Fría | Amargo | Amargo que descongestiona y clarifica | *La ensalada amarga diaria: amargor que limpia el hígado y aclara el rostro.* |
| **Té** | Fresca | Amargo | Clarifica el Calor, drena ligeramente | *Té verde, no negro: el efecto es modesto en metaanálisis (Hursel, Int J Obes 2009), pero la tradición es constante: la bebida del cuerpo graso-caliente.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Parrilla, barbacoa y frituras** | Caliente | El calor seco mantiene el fuego que mantiene la humedad: carnes a la parrilla, patatas fritas, platos grasos. La grasa que calienta es el alimento de este terreno. |
| **Especias fuertes y platos especiados** | Caliente | Chili, curry, pimienta: lo picante que excita un fuego ya demasiado vivo. |
| **Quesos fermentados y curados** | Tibia | Roquefort, camembert, parmesano: la fermentación añade Calor a la Humedad de los lácteos. |
| **Azúcares y postres** | Variable | El azúcar mantiene la inflamación que mantiene el Calor: la piel grasa y el acné responden a menudo mejor al corte de azúcar que a las cremas. |
| **Exceso de aceite y salsas** | Variable | Incluso el aceite de oliva en exceso: la grasa pura mantiene la Humedad. Las salsas industriales acumulan grasa+azúcar+sal. |

**REGLA DE ORO**

*Enfriar y secar a la vez: los alimentos amargos y frescos cortan el circuito grasa-calor que las parrillas y los quesos reavivan una y otra vez.*

**NUTRICIÓN MODERNA**

El té verde tiene un efecto real pero modesto sobre el peso (metaanálisis Hursel, Int J Obes 2009: unos -1,3 kg entre estudios): la tradición lo usa como apoyo, no como solución. La dieta más eficaz para este terreno no es una dieta 'milagro' sino reducir las ingestas grasosas y calientes: los datos sobre bebidas azucaradas (Malik, Am J Clin Nutr 2013) y ultraprocesados (Hall, Cell Metab 2019) se aplican aquí con doble fuerza.

CONSEJOS TRANSVERSALES

# Válido sea cual sea el patrón

Sea cual sea el cuadro dominante, algunos principios recorren todos los terrenos. No sustituyen la estrategia del cuadro, la hacen posible: son los raíles sobre los que corre la estrategia.

- Comer sentado, masticar, tomarse 20 minutos: la saciedad necesita tiempo para llegar, la velocidad al tragar la cortocircuita.
- Estructurar las comidas: una comida abundante al mediodía y una cena ligera y temprana. Comer tarde aumenta el hambre del día siguiente y reduce el gasto (Vujovic, Cell Metab 2022).
- Dos vasos grandes de agua antes de la comida: simple, medido, eficaz (Dennis, Obesity 2010: +44 % de pérdida de peso).
- Una ración de proteína en cada comida: calma el hambre de forma más duradera que cualquier otro nutriente (Weigle, Am J Clin Nutr 2005).
- Caminar 10 minutos después de comer: el movimiento que transforma en lugar de almacenar. No el maratón, la regularidad.
- Cocinar uno mismo, aunque sea simple: eliminar lo ultraprocesado elimina el motor del exceso (Hall, Cell Metab 2019).
- Medir el contorno de la cintura, no el peso: la grasa abdominal es el marcador metabólico que cuenta, no los kilos de la báscula.
- Dormir: la restricción del sueño sabotea la pérdida de grasa y aumenta el hambre (Nedeltcheva, Ann Intern Med 2010). La dieta empieza en la cama.

EN LA COCINA

# Recetas adaptadas

## Cotidiano, pilares franceses

**Ensalada de judías azuki, verduras crujientes y vinagreta de sésamo** Francia

Azuki drenante + vinagre ácido: el plato que mueve Humedad y Sangre a la vez, con el volumen que sacia.

**Compota de manzana con canela** Francia/Europa

Manzana saciante + canela yang: el postre que calienta el centro y cierra los antojos sin azúcar añadido.

**Judías verdes salteadas con ajo y eneldo** Grecia/Mediterráneo

El verde que drena la Humedad + ajo que mueve: el acompañamiento perfecto para las proteínas de este terreno.

**Ensalada de pepino, yogur y albahaca** Oriente Medio/Mediterráneo

Frescura + proteína ligera: la pareja que apaga el fuego de Estómago y sacia sin sobrecargar.

**Áspic de verduras de verano** Francia

Volumen vegetal fresco y ligero: el entrante que llena la mitad del plato antes del plato principal.

**Ensalada fría de avena con verduras asadas** Grecia

Avena integral + verduras: el integral que sacia durante horas sin producir Flema.

## Mundial, por cuadro

**Gachas de avena saladas con setas y jengibre** China

La papilla de la mañana para el Bazo cansado: caliente, dulce, saciante, la base del cuadro 1 (Vacío de Qi del Bazo).

**Sopa fría de pepino y yogur con apio silvestre** Turquía

La pareja fría que apaga el fuego de Estómago: la sopa de verano del cuadro 3 (Calor de Estómago).

**Curry de verduras con eneldo** India

Especias que calientan con suavidad + verduras: el guiso del cuadro 5 (Vacío de Yang), yang sin pesadez.

**Curry verde de verduras y algas** Tailandia

Verduras verdes + algas que clarifican: el plato del cuadro 7 (Humedad-Calor), amargo y fresco.

**Sopa de miso con wakame y tofu** Japón

Algas que disuelven la Flema + tofu que enfría: la sopa del cuadro 2 (Flema-Humedad), ligera y completa.

**Canh Chua Ca: sopa de pescado agridulce con eneldo** Vietnam

Agrio-dulce que libera el Qi del Hígado: el plato del cuadro 4 (Estancamiento del Qi del Hígado), ligero y aromático.

**Sopa de pescado con setas negras y hierba limón** Tailandia

Setas que mueven + hierba limón que libera: la sopa del cuadro 6 (Estasis de Sangre), ácida y fluida.

**Acelga salteada con sésamo y salsa de soja (acelga ohitashi)** Japón

El amargor verde que clarifica la Humedad-Calor: el acompañamiento del cuadro 7, simple y purificante.

PRÁCTICO

# Consejos de cocina e higiene

1. El congee de la mañana: arroz o mijo + abundante agua, cocido a fuego lento 45 minutos. La base que nutre el Bazo sin fatigarlo. Añadir jengibre, setas o verduras según el cuadro.
2. La sopa de miso de la noche: la cena más ligera que sigue siendo completa. Algas, tofu, setas: drenaje + saciedad + mineralidad.
3. Vinagre antes de la comida: 15 ml de vinagre de sidra diluidos en un vaso grande de agua. La tradición campesina y el ensayo clínico coinciden (Kondo, 2009).
4. Patata cocida: fría al día siguiente en ensalada, resiste al almidón y sacia de forma duradera. La sorpresa del índice de saciedad.
5. La tanda de sopas: el domingo, tres sopas de verduras distintas. La semana de cenas ligeras se organiza sola.
6. Setas como sustituto: picadas o en rodajas, sustituyen a la carne en la mitad de los platos sin que sufra la saciedad (umami).
7. Pepino como aperitivo: comido crudo antes de la comida, empieza a apagar el fuego de Estómago y reduce el primer bocado.
8. La infusión de la tarde que sustituye al picoteo: verbena, menta o melisa. El ritual que dice 'el día ha terminado' corta el vínculo sofá-alacena.

A LO LARGO DEL AÑO

# Consejos estacionales

### Primavera

El Qi del Hígado despierta y el peso de las emociones se agita: poner el plato verde (menta, cilantro, hinojo), salir, no encerrar el Qi en restricciones de marzo.

### Verano

El Calor externo alimenta el Calor interno: sopas frías, pepino, sandía, verduras crudas (salvo el cuadro de Vacío de Yang, que permanece caliente). La estación de los cuadros de Calor y Humedad-Calor.

### Otoño

La luz baja y los antojos suben: caldos, guisos, verduras asadas suavemente. El cuerpo se prepara para el invierno: sostener el Bazo en lugar de castigarlo.

### Invierno

El Yang se acurruca y el metabolismo se ralentiza: sopas calientes, canela, jengibre, guisos largos. La peor época para dietas restrictivas (el Vacío de Yang se agrava). Moverse más, comer menos es un error: moverse más, no comer menos.

NOTAS PARA EL PROFESIONAL

- Este documento es un memorándum dietético para profesionales de la salud. No sustituye ni el consejo médico ni el seguimiento nutricional individualizado. Toda ganancia de peso rápida o inexplicable merece una evaluación médica (tiroides, cortisol, medicación, apnea del sueño).
- Los cuadros MTC no se aplican a los trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, atracones): estas afecciones requieren un acompañamiento específico donde la dietética por sí sola es insuficiente y puede dañar.
- Antes de apuntar al peso, comprobar las causas secundarias: hipotiroidismo, corticoterapia, antidepresivos, insulinoterapia, apnea del sueño, menopausia reciente. Esta hoja trabaja el terreno, no la causa médica.
- El espino albar (shan zha), la hoja de loto (he ye) y el konjac son grandes clásicos de la tradición para la ganancia de peso y las acumulaciones; no aparecen aquí porque pertenecen a la farmacopea o a una integración alimentaria específica, no a la comida francesa cotidiana. Sus fichas de corpus existen y pueden consultarse aparte.
- Ninguna dieta nombrada supera a las demás a los 12 meses (metaanálisis Johnston, JAMA 2014; comparación de 14 programas, BMJ 2020). Lo que marca la diferencia no es el protocolo elegido sino la calidad de los alimentos y la duración de la adherencia: esta hoja da el terreno, la adherencia hace el resto.
- El contorno de la cintura y la energía son mejores indicadores de progreso que el peso solo: la grasa abdominal y el metabolismo responden antes que los kilos.

*Para ir más lejos: los cursos «Diagnóstico diferencial del sobrepeso en MTC: identificar el terreno dominante», «Acumulación Tan-Yin: Humedad-Flema y ganancia de peso en MTC», «Vacío de Yang de Riñón y metabolismo lento: el fuego fundamental se apaga», «Crononutrición y ritmos circadianos: cuándo comes cuenta tanto como qué comes», y «Errores frecuentes y contraindicaciones absolutas en la dietética metabólica MTC» de la Academia Yin Shi (formation.yinshi.app).*

*Ficha de protocolo Yin Shi · Gestión del peso y sobrepeso · Edición del 19 de noviembre de 2026*

*Documento profesional para entregar o adaptar en consulta.*