

YIN SHI

DIGESTIVO

Síndrome del intestino irritable (SII)

Ficha de protocolo de dietética china

Un vientre irritable no es un vientre caprichoso: es un diálogo que se ha roto entre el Hígado, el Bazo y los intestinos. Siete cuadros posibles, siete maneras de retomar el hilo. Reconocer el suyo ya es la mitad del alivio.

COMPRENDER LA PATOLOGÍA

Síndrome del intestino irritable (SII)

El síndrome del intestino irritable afecta a alrededor del 10 % de la población: dolores abdominales, hinchazón, tránsito alterado, todo sin lesión visible en la exploración. En medicina china no es una enfermedad del intestino sino una desregulación de la orquesta digestiva: un Hígado que se crispa bajo el estrés y empuja al Bazo, un Bazo que se fatiga y transforma mal, un calor o una humedad que atasca el intestino grueso, o al contrario unos líquidos que faltan para hacer deslizar el bolo. El mismo diagnóstico occidental recubre terrenos opuestos: la diarrea urgente de la mañana no pide el mismo plato que las pequeñas heces secas del sedentarismo. El error clásico consiste en aplicar una dieta única (sin esto, sin aquello) a todos los vientres: la ficha detalla los siete cuadros para apuntar con precisión, y se apoya en los datos recientes sobre FODMAP, el protocolo nutricional mejor documentado del SII.

SIGNOS EVOCADORES

- Dolores o calambres abdominales, aliviados o no por la evacuación de heces
- Hinchazón, distensión del vientre a lo largo del día
- Tránsito alterado: diarrea (SII-D), estreñimiento (SII-C) o alternancia (SII-M)
- Heces anormales: líquidas, con moco, duras o en pequeñas bolitas
- Vínculo frecuente con el estrés, las comidas o los periodos de fatiga
- Ausencia de signos de lesión en la exploración médica

LENGUA Y PULSO

Variable según el cuadro: pulso en cuerda y lengua casi normal en el estancamiento de Hígado; lengua pálida marcada por los dientes con pulso débil en el vacío de Bazo; saburra amarilla grasa y pulso resbaladizo-rápido en la humedad-calor; lengua seca y poco saburrada en el vacío de líquidos; pulso profundo y lento en el vacío de Yang.

TERRENO FAVORABLE

El terreno de fondo es casi siempre un vientre vuelto hipersensible: un Bazo que trabaja a medio gas desde hace años, un Hígado que reacciona a cada emoción, restos de plenitud (humedad, estancamiento alimentario) que atascan por periodos. El SII se vive por crisis y por calmas: la ficha sirve para detectar el cuadro dominante del momento y ajustar el plato en consecuencia, sin rigidizar.

EL DIFERENCIAL MTC

¿Qué patrón es el suyo?

El SII no es un cuadro sino una encrucijada: siete terrenos pueden producir el mismo diagnóstico occidental. El signo más discriminante es la relación con el estrés: si las crisis siguen a las emociones, pensar Hígado-Bazo; si siguen a las comidas, pensar Bazo o estancamiento; si siguen al frío, pensar Yang. La naturaleza de las heces dirime después el resto.

PATRÓN MTC	SIGNOS DISTINTIVOS	LENGUA Y PULSO	SEÑAL RÁPIDA
Estancamiento de Qi de Hígado que invade al Bazo, el vientre del estrés	Alternancia diarrea-estreñimiento, calambres antes de las reuniones o los conflictos, suspiros, tensión en las costillas, hinchazón que sube y baja con el humor	Lengua casi normal o ligeramente roja en los bordes, pulso en cuerda	***Crisis ajustadas a las emociones***
Vacío de Qi de Bazo, el bazo fatigado	Heces blandas crónicas, fatiga después de comer, hinchazón discreta pero constante, apetito sin entusiasmo, tez pálida	Lengua pálida y marcada por los dientes, saburra blanca fina, pulso débil y blando	***Fatiga + heces blandas permanentes***
Vacío de Yang de Bazo, el horno apagado	Heces líquidas, dolor sordo aliviado por el calor, frialdad digestiva, agravación neta por lo crudo y el frío, micciones claras	Lengua pálida, húmeda, a veces azulada, pulso profundo, débil y lento	***El calor alivia, el frío desencadena***
Vacío de Yang de Riñón, la diarrea del alba	Diarrea matinal refleja al levantarse de la cama (llamada «del quinto cuarto de vela»), lumbares fríos y dolorosos, frialdad marcada, fatiga profunda, agotamiento antiguo	Lengua pálida e hinchada, pulso profundo, débil, sobre todo a nivel del Riñón (posición chi)	***Carrera al baño al despertar + frío en los riñones***
Humedad-Calor en el Intestino Grueso, la crisis ardiente	Heces urgentes, ardientes, fétidas o con moco, ano irritado, sed sin muchas ganas de beber, sensación de pesadez caliente, agravación por las comidas grasas o especiadas	Lengua roja con saburra amarilla y grasa, pulso resbaladizo y rápido	***Urgencia + ardor + olor***
Vacío de Líquidos del Intestino Grueso, el desierto intestinal	Estreñimiento con heces duras, secas, en pequeñas bolitas, piel y boca secas, esfuerzo al evacuar, agravación en periodos de sobretrabajo o tras fiebre	Lengua seca, poco o nada saburrada, pulso fino	***Heces secas en bolitas + sed***
Estancamiento de alimentos en el Estómago, la comida que se queda	Pesadez e hinchazón al final de la comida, eructos con olor a comida, aliento cargado, tránsito irregular tras excesos, saburra espesa	Saburra espesa blanca o amarillenta, pulso resbaladizo	***Hinchazón que sigue a la comida + eructos***

En consulta, los cuadros se combinan: la pareja Estancamiento de Hígado + Vacío de Bazo es la más frecuente (la Madera bloquea la Tierra que se agota), a menudo en tensión con episodios de Humedad-Calor o de estancamiento alimentario superpuestos. Dos cuadros menos frecuentes quedan por conocer: el Frío-Humedad que invade el Intestino Grueso (diarrea acuosa repentina tras frío o indigestión de crudo, plegado aquí en el vacío de Yang) y la Estasis de Sangre del Intestino Grueso (dolor fijo en el costado, antiguo, a menudo postquirúrgico o postinflamatorio: requiere un aviso médico). Buscar el cuadro dominante del momento, no una etiqueta definitiva: el SII se desplaza, el plato sigue.

PLANES ALIMENTARIOS

Un plan por patrón

1 Estancamiento de Qi de Hígado que invade al Bazo, el vientre del estrés · *Gan Qi Yu Jie / Gan Pi Bu He (肝气郁结 / 肝脾不和)*

Es el cuadro emblemático del SII: el estrés y las emociones retenidas congelan el Qi del Hígado, que «invade» al Bazo y desorganiza el tránsito. Los dolores y la hinchazón suben y bajan con el humor; la diarrea alterna con el estreñimiento. La Academy lo convierte en el caso de escuela: «el Hígado y el Bazo ya no se armonizan». Estrategia: relajar el Hígado con los aromáticos que hacen circular el Qi, sostener suavemente el Bazo y trabajar el terreno emocional tanto como el plato.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Hinojo bulbo	Neutro	Dulce, Picante	Relaja el Qi del Estómago-Intestino, calma los espasmos del vientre	*La verdura del vientre tenso: estofada, en sopa, o la semilla masticada al final de la comida. La más suave de las carminativas.*
Menta	Fresca	Picante	Dispersa el Qi estancado del Hígado, relaja el espasmo intestinal	*Infusión después de las comidas tensas. El aceite esencial de menta piperita en cápsulas gastro-resistentes posee el corpus de ensayos clínicos más sólido del SII (meta-análisis 2022).*
Cardamomo	Tibia	Picante	Hace circular el Qi, transforma la Humedad, despierta el Bazo	*Dos o tres cápsulas machacadas en el arroz o la infusión: la especia que vuelve a poner el vientre en movimiento sin calentarlo.*
Albahaca (Aromática)	Tibia	Dulce, Picante	Libera el diafragma, hace descender el Qi atascado	*La hoja de la tensión: picada al final, relaja las comidas tomadas en la agitación.*
Cilantro (hierba aromática)	Tibia	Picante	Abre el Qi estancado, armoniza el centro	*Hierba fresca al final de la cocción: el gesto que airea un plato pesado y un estado de ánimo tenso.*
Eneldo (semilla)	Tibia	Picante	Desata el Qi, calma los cólicos	*La semilla anticólica del Norte: infusionada 10 minutos, o en los platos de pescado y las sopas suaves.*
Kumquat	Tibia	Dulce, Áspero	Alisa el Qi del Hígado, regula el centro	*El pequeño cítrico que se come entero: dos o tres al final de la comida cuando el vientre se anuda.*
Verbena	Fresca	Amargo	Desata las tensiones, calma la agitación interior	*La infusión de la tarde de los días tensos: trabaja la parte alta del cuadro, la emoción que provoca la crisis.*
Manzanilla	Fresca	Dulce	Calma el espasmo y la irritación, relaja el espíritu	*Infusión cubierta 8 minutos: el antiespasmódico suave, aliado del vientre nervioso.*
Daikon : Rábano chino	Tibia	Picante, Dulce	Hace descender el Qi estancado, desatasca el centro	*El daikon cocido en sopa: la verdura que «tira del Qi hacia abajo» cuando todo queda bloqueado arriba.*
Azahar (Flor de naranjo)	Neutro	Dulce, Picante, Ligeramente amargo	Armoniza el Qi, calma la tensión	*Unas gotas en el agua de cocción o la infusión: el perfume que afloja el plexo solar.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Café	Tibia	Acelera el tránsito y remueve el Qi ya agitado: en este cuadro, cada taza puede repetir la crisis. La asociación café-SII está documentada en las cohortes.
Comidas tomadas de pie o deprisa	Variable	Comer tenso es comer con el Hígado en estado de sitio: la primera medida del cuadro es sentarse y ir más despacio.
Cebolla, ajo y chalota crudos	Tibia	Su picante abre el Qi, pero sus fructanos (los FODMAP más fermentables) hinchan el vientre que se busca relajar: reducidos a la dosis condimentaria y bien cocidos.
Refrescos y bebidas gaseosas	Variable	Gas tragado + azúcar o edulcorantes de polioles: la hinchazón mecánica que imita la crisis y la alimenta.

REGLA DE ORO

Relajar el Hígado antes de llenar el Bazo: un vientre que vive al ritmo de las emociones se cocina con aromáticos móviles, nunca con restricciones que tensan aún más.

NUTRICIÓN MODERNA

El aceite esencial de menta piperita es el remedio antiespasmódico mejor documentado del SII: el metaanálisis de 2022 (Alimentary Pharmacology & Therapeutics) confirma su eficacia sobre los dolores y el espasmo global. El café está asociado a una prevalencia aumentada de los síntomas (Frontiers in Nutrition, 2021). Por último, el perfil alimentario occidental global (grasas, azúcares, ultraprocesados) está asociado al SII en la cohorte francesa NutriNet-Santé (American Journal of Gastroenterology, 2018): el Hígado-Bazo chino dice desde hace dos mil años que el vientre odia la prisa y la tensión.

2 Vacío de Qi de Bazo, el bazo fatigado · *Pi Qi Xu (脾气虚)*

El Bazo exhausto ya no transforma: las heces se quedan blandas, el vientre se hincha suavemente, la energía se escapa. Es el SII-D de fondo, el que dura desde hace años y que las restricciones agravan: cada alimento retirado debilita aún más la capacidad de transformación. Estrategia: nutrir el centro con granos dulces cocidos largamente, astringir con parsimonia y resistir la tentación de suprimirlo todo.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Arroz	Neutro	Dulce	Tonifica el centro con suavidad, base del congee regulador	*El congee de arroz de la mañana es el primer «medicamento» del vientre frágil: cocción larga, agua abundante, grano que se deshace.*
Arroz glutinoso	Tibia	Dulce	Tonifica el Qi del Bazo, calienta el centro	*En congee dulce o en congee salado: más nutritivo que el arroz ordinario, en pequeñas porciones regulares.*
Ñame	Neutro	Dulce, Ácido	Tonifica Bazo-Pulmón y astringe la esencia, consolida el tránsito	*El tubérculo reina del vacío de Bazo: «tonifica el Bazo y el Pulmón, astringe la esencia» (Bencao Bei Yao, 1683). Al vapor, en sopa o congee.*
Lágrima de Job	Fresca	Dulce	Refuerza el Bazo drenando la Humedad, libera el intestino	*El Qianjin Yaofang (652): «aprovecha a los intestinos y al estómago, disipa los edemas». En congee con jengibre para atemperar su frescura.*
Mijo	Fresca	Dulce, Salado	Nutre el Bazo y el Estómago, hace descender el Qi	*El cereal de las convalecencias digestivas: el congee de la tarde, amarillo y cremoso, cuando el vientre lo rechaza todo.*
Zanahoria	Neutro	Dulce	Fortalece el Bazo, regula el tránsito con suavidad	*Bien cocida: la zanahoria tierna de las sopas y los caldos, amiga del vientre frágil desde siempre.*
Calabaza	Tibia	Dulce	Tonifica el centro, nutre el Bazo con suavidad	*Crema y purés: la dulzura naranja que nutre sin fatigar, toda la estación fría.*
Pollo	Tibia	Dulce	Tonifica el Qi y el centro, restaura el apetito	*El caldo de pollo es el tónico más civilizado que existe: cocido a fuego lento, nutre el Bazo sin atascarlo.*
Trucha	Tibia	Dulce	Tonifica el Bazo, nutre con ligereza	*Pescado suave en papillote o al vapor: la proteína que no desafía la digestión.*
Membrillo	Tibia	Ácido, Dulce	Astringe el intestino, regula las heces blandas	*La fruta astringente clásica: cocida en compota o gelatina, estrecha suavemente el tránsito que se olvida.*
Callos de ternera	Tibia	Dulce	Tonifica Bazo-Estómago por afinidad de terreno	*«Lo semejante nutre lo semejante»: estofadas con aromáticos suaves, es el remedio rústico de los estómagos gastados.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Grandes cantidades de crudités	Fría	Lo crudo exige un trabajo de transformación que un Bazo exhausto ya no tiene: la ensalada es el primer «alimento sano» que suspender durante la reconstrucción.
Lácteos fríos	Fresca	Fríos y húmedos, atascan el centro: si se toleran, preferir los quesos curados en pequeña dosis y los yogures a temperatura ambiente.
Exceso de fruta cruda	Fría	Tres manzanas y un batido son una carga que el Bazo no transforma: preferir las compotas y las frutas cocidas mientras tanto.
Exceso de fibra dura	Variable	Salvado de trigo, cereales integrales crudos: la fibra insoluble «raspa» un intestino ya frágil. Las fibras solubles, en cambio, ayudan.

REGLA DE ORO

Volver a poner la brasa antes de pedir trabajo: granos dulces cocidos largamente, calor suave, regularidad. El vientre se reconstruye como un fuego: por pequeñas cargas regulares, nunca por exceso.

NUTRICIÓN MODERNA

El ensayo de Staudacher (Gastroenterology, 2017) mostró que la dieta baja en FODMAP eficaz también reduce las bifidobacterias beneficiosas: la restricción en exceso empobrece el microbiota, exactamente como el vacío de Bazo empobrece el terreno. El mismo ensayo muestra que un probiótico multiespecie restaura esa población. El seguimiento a largo plazo (Neurogastroenterology & Motility, 2022) confirma: una dieta FODMAP personalizada mejora duraderamente los síntomas preservando las bifidobacterias: el FODMAP es una fase, no una vida, y la personalización prima. Ese es el argumento moderno para los granos dulces en lugar de las listas de prohibidos.

3 Vacío de Yang de Bazo, el horno apagado · *Pi Yang Xu (脾阳虚)*

Cuando el fuego del Bazo se apaga, lo crudo ya no se cuece: heces líquidas, dolor sordo que la bolsa de agua caliente alivia, frialdad digestiva neta. Es el SII-D de la persona que siempre tiene frío, agravado por cada ensalada. Estrategia: calentar el centro con las especias tibias y las cocciones largas, desterrar lo crudo y el frío hasta el retorno de la brasa.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Canela	Caliente	Picante, Dulce	Calienta el centro, reenciende la transformación	*Una pizca en la compota, el arroz, el caldo: la chispa suave del horno que vuelve a arrancar.*
Jengibre seco	Tibia	Picante	Calienta el Bazo-Estómago, detiene la diarrea de frío	*El seco es más caliente que el fresco: una rodaja en el caldo de la mañana, la brasa que sube por el vientre.*
Alcaravea	Tibia	Picante, Dulce	Calienta el centro, hace circular el Qi digestivo	*La especia de las cocinas del Norte donde se sabe que el vientre necesita calor: pan, sopa, verduras estofadas.*
Alcaravea (semilla)	Tibia	Picante	Calienta y hace circular, disipa la hinchazón fría	*La semilla que digiere las pesadeces: unas machacadas sobre las verduras de raíz y los platos guisados.*
Nuez moscada	Tibia	Picante, Dulce	Calienta el centro y astringe la diarrea fría	*Un rallado en el puré o la bechamel suave: la especia que a la vez calienta y estrecha, rara combinación.*
Cardamomo	Tibia	Picante	Calienta sin quemar, despierta el Bazo	*Verde o negra: la cápsula que pone el horno en marcha con suavidad.*
Calabaza	Tibia	Dulce	Nutre el centro con calor suave	*Sopa, puré, risotto: la dulzura que nutre el vientre friolero sin agredirlo.*
Ñame	Neutro	Dulce, Ácido	Tonifica el Bazo, astringe la esencia	*Al vapor o en congee: el tubérculo que sostiene el Bazo sin enfriarlo.*
Pollo	Tibia	Dulce	Tonifica el Qi y calienta el centro	*Caldo, potaje, gallina: la carne de la reparación del vientre friolero.*
Cordero & ovino	Caliente	Dulce	Calienta fuertemente el centro, nutre el Yang	*El guiso suave del domingo: cuando el vientre reclama calor profundo, en porciones modestas.*
Anguila	Neutro	Dulce, Salado	Tonifica el Yang y el centro, compensa el agotamiento	*El pescado tónico de los antiguos, en caldo o estofado: rico y reparador.*
Mijo	Fresca	Dulce, Salado	Nutre el Bazo, hace descender el Qi	*Compensado por las especias tibias: el congee de la tarde con canela y jengibre.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Crudités y ensaladas	Fría	Cada hoja cruda pide un fuego que ya no está: durante la reconstrucción, todo pasa por la cazuela.
Helados y bebidas frías	Fría	El frío directo sobre el horno apagado: el agua se bebe tibia o a temperatura ambiente, nunca recién salida de la nevera.
Fruta cruda y zumos fríos	Fría	La banana y el zumo de naranja helado sabotean la subida del Yang: compotas y frutas escalfadas mientras tanto.
Lácteos fríos	Fresca	El yogur recién sacado de la nevera duplica el problema: lácteos a temperatura ambiente y en pequeña dosis, o nada durante la crisis.

REGLA DE ORO

Calentar antes de nutrir: la cazuela es el primer medicamento, las especias tibias las cerillas. El frío es el enemigo, la regularidad caliente la aliada.

NUTRICIÓN MODERNA

Las fibras solubles son los «granos dulces» de la nutrición moderna: el psyllium venció al salvado de trigo en el ensayo de Bijkerk (BMJ, 2009), el salvado empeoraba los síntomas en uno de cada cuatro SII-D. La recomendación oficial del American College of Gastroenterology (American Journal of Gastroenterology, 2021) dice lo mismo: la fibra soluble, no la insoluble: empezar por cocciones que hacen las fibras disponibles sin imponerlas de golpe.

4 Vacío de Yang de Riñón, la diarrea del alba · *Shen Yang Xu (肾阳虚)*

Cuando el fuego de la puerta del destino se agota, el Bazo ya no recibe el calor que lo hace trabajar: la diarrea se vuelve matinal, reflejo al levantarse de la cama, la «diarrea del quinto cuarto de vela» de los antiguos. Lumbares fríos, fatiga profunda, terreno envejecido o agotado. Estrategia: nutrir la raíz, los sabores profundos y calientes, los desayunos calientes, la paciencia.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Gamba	Tibia	Dulce, Salado	Tonifica el Yang del Riñón, calienta la raíz	*En pequeña cantidad, salteada o en sopa: el crustáceo que nutre el fuego profundo sin atascarlo.*
Cordero & ovino	Caliente	Dulce	Calienta el Yang de la raíz, nutre el fondo	*El caldo de cordero de la mañana de las cocinas del frío: cuando la diarrea del alba se instala.*
Castaña	Tibia	Dulce	Tonifica el Riñón y el Bazo, astringe	*En puré, en sopa o confitada: la fruta del otoño que consolida la base del fuego.*
Canela	Caliente	Picante, Dulce	Calienta la puerta del destino, sostiene el Yang	*El gui hui de los antiguos calienta el Riñón: en el congee de la mañana, trabaja la raíz.*
Fenogreco	Tibia	Dulce	Tonifica el Yang, ahuyenta el frío interno	*Las semillas del fenogreco en infusión o en cocina: el tónico suave de la raíz fatigada.*
Nuez moscada	Tibia	Picante, Dulce	Calienta el centro y astringe la diarrea del alba	*La especia que estrecha y calienta a la vez: el rallado que hace las veces de «píldora de los cuatro espíritus» dietética.*
Ñame	Neutro	Dulce, Ácido	Tonifica Bazo y Riñón, consolida la esencia	*El tubérculo de doble acción: sostiene el Bazo y nutre la raíz al mismo tiempo.*
Sésamo negro	Neutro	Dulce	Nutre el Yin de la raíz deslizándose a la vez por el intestino	*Molido en el congee: la semilla que sostiene el fondo sin congelar el tránsito.*
Nuez	Neutro	Dulce	Tonifica el Riñón, nutre y desliza	*Dos o tres nueces al día: el fruto seco que nutre la raíz por la dulzura.*
Sardina	Neutro, Tibia	Dulce	Tonifica el centro, nutre en profundidad	*El pequeño pescado entero: a la parrilla o en escabeche suave, nutre el Yang sin enterrarlo.*
Jengibre seco	Tibia	Picante	Calienta la parte baja del hogar, detiene la diarrea fría	*En el caldo del despertar: la rodaja que precalienta el vientre antes de que empiece el día.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Todo alimento crudo o frío	Fría	La raíz del fuego es demasiado débil para transformar lo crudo: todo está cocido, todo está caliente, hasta nuevo aviso.
Desayuno frío	Fría	La diarrea del alba se nutre del primer choque frío de la mañana: el congee caliente es la primera prescripción del cuadro.
Fruta cruda en invierno	Fría	La manzana de la mañana de enero tira de la raíz ya corta: compotas tibias hasta el retorno de la primavera.
Exceso de sal y productos ultrasalados	Variable	El exceso de sal pesa sobre la función del Riñón; la raíz prefiere los sabores dulces y calientes.

REGLA DE ORO

Nutrir la raíz en lugar de retener la corteza: el fuego del Riñón reenciende el del Bazo. Desayuno caliente, sabores profundos, regularidad: la diarrea del alba se resuelve por la base, no por los astringentes.

NUTRICIÓN MODERNA

Las fibras solubles también funcionan en este cuadro: el metaanálisis de Lancet Gastroenterology (2020) clasifica la fibra soluble y los antiespasmódicos entre las intervenciones eficaces del SII, en primera línea no medicamentosa. El gesto alimentario decisivo sigue siendo la hidratación caliente y regular: el desayuno caliente es una prescripción dietética tanto como un confort.

5 Humedad-Calor en el Intestino Grueso, la crisis ardiente · *Da Chang Shi Re (大肠湿热)*

Es el SII-D de la crisis: heces urgentes, ardientes, fétidas, a menudo tras años de grasa, especias, comidas apresuradas. El Calor quema, la Humedad engruda: el intestino rechaza con urgencia lo que ya no puede clasificar. Estrategia: clarificar el Calor con las verduras frescas y amargas, evacuar la Humedad con los sabores que drenan y retirar los combustibles (grasas fritas, guindilla, excesos).

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Verdolaga	Fría	Ácido	Clarifica el Calor, calma la disentería caliente	*La planta de las disenterías de los antiguos: el Yanglao Fengqin Shu (s. XI) la destina al «anciano de disenterías rojo-blanco y granos no digeridos». En sopa o escaldada.*
Trigo sarraceno	Fría	Dulce	Clarifica la Humedad-Calor, hace descender el Qi	*La kasha de los vientos frescos: el cereal que enfría el hogar digestivo sin debilitarlo.*
Berenjena	Fría	Dulce	Clarifica el Calor, drena por abajo	*Al vapor o estofada suave: la verdura que absorbe el calor del hogar.*
Espárrago	Fría	Dulce, Amargo	Clarifica la Humedad-Calor, sostiene el tránsito	*Cocida suave: la verdura primaveral que lava el conducto.*
Té	Fresca	Dulce, Amargo	Clarifica el Calor, astringe ligeramente	*El té verde ligero entre comidas: la amargura que clarifica sin agredir el terreno.*
Ruibarbo	Fresca	Ácido, Dulce	Clarifica el Calor, drena por abajo	*En compota con jengibre: la ruibarbo cocida hace descender el calor que bulle.*
Col china (Napa)	Tibia	Dulce	Nutre con ligereza, clarifica con suavidad	*La col de la dulzura: guisada, restaura el conducto sin agravar el cuadro.*
Apio silvestre - apio bravo	Fresca	Dulce, Amargo	Clarifica el Calor, drena la Humedad	*El apio de la tradición en las sopas claras: la amargura suave que ventila el hogar.*
Bambú (Brotes)	Fría	Dulce, Amargo	Clarifica el Calor, desliza la Humedad	*En sopa: la verdura que refresca el conducto atascado.*
Calabaza	Tibia	Dulce	Nutre el centro clarificando a la vez con suavidad	*En crema tibia: la dulzura que repara el intestino irritado sin enfriarlo.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Frituras y parrilladas grasas	Caliente	La grasa calentada y carbonizada es el primer combustible de la Humedad-Calor: la sartén queda suspendida durante la crisis.
Guindilla fuerte y especias ardientes	Caliente	La capsaicina añade fuego sobre un conducto ya ardiente: el calor en exceso retrasa la resolución.
Cebolla y ajo	Tibia	Fructanos fermentables + picante: doble agresión al hogar inflamado. El verde de cebolleta ofrece el perfume sin el FODMAP.
Dulces y repostería	Variable	El azúcar fermenta en calor húmedo: los postres simples esperan al final de la crisis.

REGLA DE ORO

Clarificar primero, reconstruir después: el intestino que arde no se nutre, se descarga. Verduras frescas, cocciones suaves, retirada de los combustibles: la crisis pide bajar la temperatura, no la purga.

NUTRICIÓN MODERNA

La dieta baja en FODMAP es la intervención dietética mejor clasificada del SII: el metaanálisis de red de Gut (2022) la sitúa en cabeza de los enfoques dietéticos para el conjunto de los síntomas. El metaanálisis europeo (European Journal of Nutrition, 2021) confirma la mejora global significativa de los síntomas. La señal es la misma que la Humedad-Calor: los carbohidratos fermentables nutren la fermentación, el gas y el agua atraída, es decir, la crisis. La dieta occidental rica en grasas y azúcares está, ella también, asociada al SII en la cohorte NutriNet (American Journal of Gastroenterology, 2018): la causa moderna del calor húmedo de los antiguos.

6 Vacío de Líquidos del Intestino Grueso, el desierto intestinal · *Da Chang Jin Ye Bu Zu (大肠津液不足)*

Es el SII-C del desierto: heces duras en pequeñas bolitas, esfuerzo doloroso, sequedad que llega hasta la piel y la boca. Faltan líquidos para hacer deslizar el bolo: ni el Bazo ni los intestinos tienen con qué humidificar el tránsito. Estrategia: nutrir los líquidos con las semillas oleaginosas, los mucílagos y las frutas maduras, hidratar sin pausa y desterrar las fibras ásperas que agravan la sequedad.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Sésamo negro	Neutro	Dulce	Nutre el Yin, desliza el Intestino Grueso	*El Qianjin Yaofang: «aprovecha al intestino grueso». Molido fresco en el congee o la compota, es el lubricante suave de los antiguos.*
Kiwi	Fría	Dulce, Ácido	Nutre los líquidos, activa el tránsito	*Dos kiwis verdes al día: la fruta mejor probada del estreñimiento (AJG, 2023), por la mañana.*
Almendra (semilla)	Neutro	Dulce	Nutre el Yin, desliza el tránsito	*Una decena puestas en remojo o la crema de almendras: el oleaginoso que humidifica el conducto.*
Semillas de Chía	Fresca	Dulce	Mucílago que humidifica e hincha suavemente el bolo	*En remojo toda la noche en pudding: la fibra gelificada que imita el mucílago intestinal.*
Papaya	Neutro	Dulce	Nutre los líquidos, digiere con suavidad	*La fruta madura de la mañana: su papaína ayuda a la transformación y su carne humidifica.*
Espárrago	Fría	Dulce, Amargo	Nutre los líquidos, sostiene el deslizamiento	*Cocida suave: la verdura que hidrata el conducto en profundidad.*
Ruibarbo	Fresca	Ácido, Dulce	Desliza el bolo, clarifica ligeramente	*En compota: la ruibarbo cocida es el relajante suave del estreñimiento de las cocinas del Norte.*
Albaricoque	Caliente	Dulce, Ácido	Nutre los líquidos, desliza	*El albaricoque maduro o seco en pequeña dosis: la fruta que humidifica el conducto con suavidad.*
Aceite de sésamo	Fría	Dulce	Lubrica el conducto intestinal	*Un chorrito al final de la cocción: la grasa que hace deslizar, gesto de las cocinas chinas para el estreñimiento seco.*
Banana	Fría	Dulce	Nutre los líquidos, desliza con suavidad	*El plátano maduro, no el verde: maduro humidifica el conducto, verde lo estrecha.*
Feta	Fresca	Dulce, Ácido, Salado	Nutre el Yin, humidifica el conducto	*El queso curado que nutre con ligereza: pequeña dosis en una ensalada tibia de verduras cocidas.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Salvado de trigo y fibra insoluble cruda	Variable	El ensayo de Bijkerk (BMJ, 2009) es claro: el salvado agrava los síntomas, el psyllium los alivia. Sobre un desierto intestinal, la fibra áspera reseca aún más: preferir los mucílagos.
Alimentos deshidratantes	Variable	Café fuerte, té muy tánico, exceso de sodio: cada uno bombea los líquidos que ya faltan al conducto.
Exceso de arroz blanco y féculas refinadas	Variable	El almidón refinado absorbe el agua y endurece el bolo seco: cereales de grano más dulce e hidratación.
Ignorar las ganas de evacuar	Variable	Cada ganas de evacuar aplazada deja que el intestino reabsorba el agua del bolo: el reflejo matinal se cultiva, no se espera.

REGLA DE ORO

Nutrir el río antes de empujar la barca: semillas oleaginosas, mucílagos, frutas maduras, agua continua. El estreñimiento seco se resuelve por la humidificación, no por las fibras ásperas que agravan el desierto.

NUTRICIÓN MODERNA

Dos kiwis verdes al día mejoraron el estreñimiento y el confort abdominal en un ensayo internacional controlado (American Journal of Gastroenterology, 2023). La fibra soluble gana donde la insoluble fracasa: Bijkerk (BMJ, 2009) mostró el psyllium superior al salvado y al placebo, y el metaanálisis (European Journal of Gastroenterology & Hepatology, 2015) confirma que la solubilidad, no la cantidad de fibra, marca la diferencia. Los probióticos mejoran los síntomas globales del SII (metaanálisis Gastroenterology, 2023). La regla es la misma que el Yin: humidificar antes de estimular.

7 Estancamiento de alimentos en el Estómago, la comida que se queda · *Shi Zhi (食滞)*

La comida que no desciende: pesadez, hinchazón al final de la comida, eructos con olor a comida, aliento cargado. Es la sobrecarga del sistema digestivo: demasiado volumen, demasiada velocidad, demasiado fermentable para el terreno del momento. Estrategia: ayudar al descenso con los picantes suaves y los alimentos digestores, reducir la carga y devolver la comida a su justa medida.

ALIMENTO	NATURALEZA	SABOR	ACCIÓN	CONSEJO PRÁCTICO
Daikon : Rábano chino	Tibia	Picante, Dulce	Hace descender el estancamiento, desatasca	*El daikon de las cocinas de la tarde: rallado en la sopa, es la verdura que «hace descender la comida que se queda».*
Rábano negro	Fresca, Neutro	Picante, Dulce	Hace descender el Qi estancado, drena	*En ensalada ligera o sopa: el rábano que despeja el centro atascado.*
Orégano	Tibia	Picante	Hace circular el Qi, digiere el estancamiento	*La hierba de las pizzas porque digiere el plato: en infusión o sobre las verduras, desbloquea la comida que se atasca.*
Cardamomo	Tibia	Picante	Hace circular, transforma la Humedad del centro	*La cápsula machacada en el plato o la infusión: la especia que destraba el estancamiento.*
Alcaravea (semilla)	Tibia	Picante	Digere el estancamiento, disipa la hinchazón	*La semilla de la col y de los platos pesados: acompaña las comidas que corren el riesgo de quedarse.*
Eneldo (semilla)	Tibia	Picante	Desata el Qi, calma la tensión del centro	*Infusionada después de la comida o en el plato: la semilla que hace olvidar la comida pesada.*
Anís estrellado	Tibia	Dulce, Picante	Hace circular el Qi, disipa el frío y el estancamiento	*Una estrella en el caldo o la infusión: el digestivo de las grandes cocinas asiáticas.*
Albahaca (Aromática)	Tibia	Dulce, Picante	Abre el Qi, hace descender el estancamiento	*Picada al final: la hoja que despeja la parte alta del estómago.*
Cilantro (hierba aromática)	Tibia	Picante	Abre el Qi, armoniza el centro	*Fresca al final del plato: el gesto que deja pasar la comida pesada.*
Piña	Neutro	Dulce, Ácido	Digere por sus enzimas, hace descender el estancamiento	*Una rodaja fresca al final de la comida de fiesta: la bromelina ayuda al descenso del bolo que se atasca.*
Té	Fresca	Dulce, Amargo	Clarifica, hace descender el estancamiento	*El té ligero después de la comida pesada: la amargura que lava el conducto.*
Vinagre	Tibia	Ácido, Dulce	Ácido que digiere, hace descender el estancamiento	*La vinagreta del final de la comida: la acidez que ayuda a la transformación del bolo pesado.*

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Comidas copiosas y demasiado rápidas	Variable	La primera causa del cuadro es la carga: el volumen que el estómago no puede batir se vuelve estancamiento; el primer remedio es el tamaño de la comida.
Legumbres en porción grande	Variable	Lentejas, garbanzos y alubias aportan los GOS fermentables: buen alimento, mala dosis para el vientre atascado.
Cebolla, coliflor, tupinambo	Variable	Los fructanos y la inulina son los FODMAP más gasógenos: reservados a las pequeñas dosis bien cocinadas.

A LIMITAR	NATURALEZA	MOTIVO
Refrescos y bebidas gaseosas en las comidas	Variable	Gas + azúcar + polioles: la triple carga de la hinchazón mecánica que agrava el estancamiento.

REGLA DE ORO

Hacer descender antes de llenar: el vientre atascado no pide comida sino circulación. Picantes suaves, alimentos digestores, pequeñas cargas: el estancamiento se desenrolla, no se atasca más.

NUTRICIÓN MODERNA

Los FODMAP producen su efecto por mecanismo medido: gas de fermentación + agua osmótica atraída al conducto, es decir, la hinchazón física (revista Gut, 2017). La historia del gluten es ejemplar: Biesiekierski (AJG, 2011) mostraba el gluten culpable en ensayo doble ciego, luego el mismo equipo (Gastroenterology, 2013) lo absolvía: tras la reducción de los FODMAP, el gluten ya no provocaba nada; los fructanos del trigo eran el verdadero culpable. Es la honestidad científica en su mejor versión: el «sin gluten» del SII es sobre todo un «sin fructanos». Los prebióticos y probióticos ayudan en metaanálisis (Alimentary Pharmacology, 2018) pero los efectos siguen modestos: la carga de la comida sigue siendo la primera palanca.

CONSEJOS TRANSVERSALES

Válido sea cual sea el patrón

Más allá de los siete cuadros, algunas reglas valen para todos los vientres irritables: el ritmo tranquiliza al sistema nervioso entérico tanto como el plato lo nutre, y el FODMAP es una herramienta de diagnóstico, no un destino.

- Llevar un diario de comidas-síntomas quince días: los desencadenantes del SII son personales; la única dieta fiable es la que el vientre revela por sí mismo.
- Comer sentado, masticar, soltar los cubiertos: el complejo motor migratorio, el limpiador del íleon, necesita comidas marcadas y calma para trabajar.
- Mantener un ritmo regular de comidas: tres comidas de verdad valen más que ocho picoteos que no dejan nunca descansar al intestino.
- Preferir las cocciones suaves (vapor, estofado, guisado): lo cocido es siempre más fácil de transformar que lo crudo para un vientre irritable.
- Hidratar entre comidas, agua tibia o a temperatura ambiente: nunca helada, nunca en gran cantidad durante la comida.
- Cenar ligero y temprano: por la noche, el tránsito se ralentiza y el Hígado se prepara para la noche; la última comida no tiene vocación de pesar.
- Salir y moverse suavemente después de la comida: diez minutos de paseo hacen circular el Qi del vientre mejor que muchos complementos.
- Trabajar la parte alta antes que la baja: respiración, gestión del estrés, ritmo de vida. El SII es un diálogo cerebro-intestino; el plato no es más que una palabra de él.

EN LA COCINA

Recetas adaptadas

Cotidiano, las bases francesas suaves

Blanquette de Ternera — Francia

El estofado por excelencia: proteína tierna, caldo caliente, verduras fundentes. El plato que nutre sin desafiar el Bazo.

Compota de Manzana con Canela — Francia/Europa

Manzana cocida + canela: la pectina suave que calma el tránsito y el calor que sostiene el centro.

Trucha en Papillote con Verduras — Francia

Vapor, pescado suave, verduras fundentes: la comida completa menos irritante que existe.

Waterzooi de Pollo con Puerros — Bélgica

El guiso suave del Norte: gallina en caldo ligero, verduras fundentes. Adaptar los puerros (fructanos) a los días calmos.

Pot-au-feu tradicional — Francia

Caldo + verduras cocidas largamente: el plato antepasado de la dietética francesa, entero en el espíritu del congee.

Compota de Membrillo y Manzana — Alemania

Membrillo astringente + manzana: el postre que estrecha suavemente las heces blandas del vacío de Bazo.

Infusión de Hierbaluisa — Francia

La infusión del vientre tenso: hierbaluisa por la tarde, relaja el Qi antes de la noche.

Los caldos del mundo, por cuadro

Congee de Lágrimas de Job con Pollo y Jengibre — China

El congee reina del vacío de Bazo: coix + pollo + jengibre, el remedio alimentario de los antiguos en un solo cuenco.

Congee de Abulón — China

El congee de lujo: la versión prestigio del mismo principio, arroz fundido largamente.

congee de Trigo Sarraceno con Leche — Ucrania / Europa del Este

La kasha del calor-humedad: sarraceno fresco en congee, el grano que clarifica el hogar.

Chawanmushi con Huevos de Paloma (Flan Salado) — Japón

El huevo al vapor japonés: la proteína más suave que existe, en flan sedoso.

Sopa de Daikon y Pollo — Tailandia

Daikon descendente + caldo: la sopa que hace descender la comida que se queda (estancamiento).

Congee de Avena Salado con Setas y Jengibre — China

Avena soluble + jengibre: el congee que aporta fibra soluble sin la aspereza del salvado.

Khichdi, el arroz con lentejas de la India — India

El plato de descanso digestivo del Ayurveda: arroz y lentejas fundidos juntos, especias suaves, la dietética india encuentra la china.

Sopa de Pescado con Eneldo — Finlandia

Pescado suave + eneldo carminativo: la sopa del vientre tenso, del Norte que conoce el frío.

Compota de Ruibarbo y Jengibre — Reino Unido

Ruibarbo que desliza + jengibre que atempera: el postre del desierto intestinal.

Canh Chua Cá: Sopa Agridulce de Pescado con Eneldo — Vietnam

Agridulce y eneldo: la sopa que clarifica y relaja, del delta del Mekong.

PRÁCTICO

Consejos de cocina e higiene

1. El congee de la mañana: arroz o mijo + 8 volúmenes de agua, cocido a fuego lento 45 minutos hasta que el grano se deshaga. La base que nutre el vientre sin fatigarlo, a variar dulce o salado según el cuadro.
2. El truco del verde de cebolleta: los fructanos de la cebolla están en el bulbo, no en el tallo verde. El verde picado da el perfume sin el FODMAP.
3. El aceite infusionado al ajo: los fructanos no son solubles en aceite. Calentar el ajo en aceite y retirarlo da el gusto sin la carga.
4. La compota sistemática: manzana, membrillo, ruibarbo, pera cocida. La fruta cocida conserva la pectina que calma y abandona el frío que irrita.
5. La semilla de hinojo masticada: una pequeña pizca al final de la comida, el carminativo de bolsillo que hace descender la comida y afloja el vientre.
6. El té verde del entretiempo: entre comidas, nunca durante. La amargura clarifica, el tanino no asfixia la digestión en curso.
7. Las porciones antes que nada: incluso un alimento low-FODMAP se vuelve problemático en cantidad demasiado grande. El umbral Monash depende de la porción, no solo del alimento.
8. El caldo de pollo del domingo: carcasa + jengibre + aromáticos suaves, tres horas a fuego lento. En reserva en el congelador para las semanas difíciles.

A LO LARGO DEL AÑO

Consejos estacionales

Primavera

El Qi del Hígado se despierta y el vientre nervioso también: enverdecer el plato (menta, cilantro, hinojo), salir, no añadir la tensión de la restricción a la tensión de la estación.

Verano

El calor exterior nutre la Humedad-Calor interna: sopas frías solo si el Yang aguanta, verduras frescas cocidas ligeras, hidratación tibia. Ojo con las ensaladas crudas de las barbacoas que les cuestan caro al vientre fatigado.

Otoño

El retorno de las sopas y las compotas: el momento de reinstalar los congees de la mañana antes del invierno, y de hacer la cosecha de membrillos, manzanas y castañas que astringen suavemente.

Invierno

La estación del vacío de Yang: desayuno caliente no negociable, guisos, especias tibias. El frío ambiental duplica la frialdad digestiva; el pequeño congee de la mañana se vuelve la primera defensa.

NOTAS PARA EL PROFESIONAL

- Este documento es una ayuda memoria dietética destinada a los profesionales de la salud. No sustituye ni un aviso médico ni una evaluación nutricional individualizada. El SII es un diagnóstico de eliminación: los signos que lo hacen parecerse a otra cosa deben descartarse.
- Signos de alarma que imponen un aviso médico sin demora: sangre en las heces, pérdida de peso inexplicable, fiebre, dolores que despiertan de noche, aparición después de los 50 años, anemia, antecedente familiar de cáncer colorrectal o de EII. La dietética nunca explora estos terrenos.
- Los antiguos ya trataban estos terrenos: el congee de lágrimas de Job (congee) figuraba como «obra que supera a todos los remedios» para los vientres frágiles (Yin Shi Xu Zhi, s. XVI), y la semilla de loto «astringe el intestino» (Bencao Bei Yao, 1683). La tradición ha alcanzado a la ciencia: los granos dulces cocidos largamente son las fibras solubles que los ensayos modernos validan.
- La dieta baja en FODMAP es un protocolo en tres fases: evitación corta (4 a 6 semanas), reintroducción sistemática, personalización. Nunca la dieta estricta de por vida: empobrece las bifidobacterias (Staudacher, Gastroenterology 2017). La ficha de los cuadros MTC y el FODMAP no se oponen: se miran, el primero indicando el terreno, el segundo la dosis.
- Los subtipos se desplazan: un vientre puede pasar del SII-D al SII-M con el tiempo, el estrés o la edad. La ficha sirve para detectar el cuadro del momento, no para grabar una identidad: releer el diferencial en cada cambio de estación o de ritmo de vida.

Para ir más lejos: los cursos «Interacción Hígado-Bazo en los trastornos digestivos», «Diferenciales clínicos: elegir el buen síndrome digestivo», «Vacío de Qi de Bazo: el síndrome más frecuente», «Retención de alimentos y acumulación», «Motilidad y tránsito: el Viento de Hígado y el complejo motor migratorio», y «Humedad y microbiota: equilibrio y disbiosis» de la Academia Yin Shi (formation.yinshi.app).

Ficha de protocolo Yin Shi · Síndrome del intestino irritable (SII) · Edición del 19 de noviembre de 2026

Documento profesional para entregar o adaptar en consulta.