

	Controlan Vata:	Incrementan Vata (Deben Evitarse):
Granos:	Arroz integral, avena, kiwicha, ajonjolí, trigo.	Cereales fríos, secos o inflados, cebada, maíz, mijo, quinua, centeno
Frutas:	Melocotón, palta, plátanos, cerezas, coco, mango, papaya, mandarina, higo, uvas, limones, limas, naranja, durazno, piña, ciruela, fresas, frutas dulces.	Manzanas, frutas secas, sandia, peras acidadas.
Vegetales:	Alcachofa, espárragos, betarraga, zapallo, zanahoria, pepinillos, vainitas, aceitunas, cebollas, rábanos, nabo, camote, calabaza, vegetales cocidos	Berenjena, coliflor, brocoli, geminados, col, apio, maíz, hojas verdes, lechuga, hongos, alverjas, pimientos, papa, espinaca, tomates, vegetales crudos, congelados o secos
Legumbres:	Lentejas, frijol mung, tofu, soya, garbanzos.	Todas las vainas grandes y densas (habas, pallar, etc)
Semillas:	Almendras, cocos, pacanas, pistachos, nueces, maní, avellanas, semillas de girasol, semillas de calabaza.	-----
Bebidas:	Jugo de durazno, zanahoria, uva, pomelo, naranja, piña, leche de ajonjolí caliente.	Jugo de manzana, café, gaseosas, y bebidas con cafeína.
Especias y Condimentos:	Anís, albahaca, laurel, ajo, pimienta negra, canela, clavo, culantro, menta, kion, comino, hinojo, fenogreco, rábano, mejorana, mostaza, nuez moscada, orégano, perejil, romero, azafrán, anís estrella, tomillo, palillo, vainilla, regaliz, salvia.	-----

	Controlan Pitta	Incrementan Pitta (Deben Evitarse):
Granos:	Cebada, avena, arroz, trigo.	Kiwicha, maíz, mijo, centeno.
Frutas:	Manzanas, melocotones, palta, coco, dátiles, higos, uvas, peras, ciruelas, pasas, sandia, limón, frutas dulces.	Bananas (excepto madura), pomelo, limones, duraznos, fresas, frutas acidas, naranjas, piñas.
Vegetales:	Alcachofa, col espárragos, zapallo, papa, apio, brocoli, germinados, coliflor, pepinos, vainitas, lechuga, hojas verdes, aceitunas, perejil, alverjitas, calabaza, camote, vegetales amargos y dulces.	Berenjena, betarraga, zanahoria, ajo, rábano, cebollas, zapallo, nabo, espinaca, tomates, vegetales picantes, ajíes, pimientos.
Legumbres:	Frijol negro, frijol canario, porotos, arveja partida, haba, garbanzo, tofu, soya, frijol mung, lentejas.	-----
Semillas:	Coco, semillas de calabaza y girasol, psyllium, almendras.	Todas las nueces, ajonjolí.
Bebidas:	Jugo de manzana, leche de coco, leche de cabra, jugo de uva, leche de linaza.	Alcohol, cafe y bebidas con cafeína, jugo de pomelo, de limón, de naranja y de tomate.
Especias y Condimentos:	Albahaca, palillo, pimienta negra, culantro, comino, hinojo, menta, vainilla, azafrán.	Anís, asafétida, albahaca, laurel, clavos de olor, ajo, jengibre, mejorana, mostaza, orégano, nuez moscada, romero, anís de estrella, salsa de soya, tamarindo, sal.

	Controlan Kapha	Incrementan Kapha (Deben Evitarse):
Granos:	Maíz, kiwicha, cebada, mijo, quinua, centeno.	Avena, arroz, trigo.
Frutas:	manzanas, peras, melocotón, cerezas, fresas, granada, pasas, higos secos, pomelo, naranja, mandarina, uvas.	Paltas, banana, coco, melones, chirimoyas, frutas dulces, durazno.
Vegetales:	Espárragos, col, betarraga, berenjena, pimentón, brocoli, zanahoria, coliflor, apio, ajo, vainitas, lechuga, cebollas, perejil, alverjas, rábanos, espinacas, germinados, nabo, vegetales crudos, amargos y picantes.	alcachofa, pepinos, aceitunas, zapallo, papa, calabaza, vegetales dulces y grasosos.
Legumbres:	Garbanzos, habas, arveja (partida)	Frijol chino, porotos, lentejas, frijol de soya, leche de soya fría.
Semillas:	Semillas de girasol y calabaza, linaza, almendras en pequeñas cantidades.	Semillas de sésamo, todos los frutos secos.
Bebidas:	Jugo de manzana, de zanahoria, jugo mixto de vegetales, leche de ajonjolí tibia.	-----
Especias y Condimentos:	Anís, albahaca, laurel, pimienta negra, canela, comino, clavo de olor, culantro, hinojo, orégano, tomillo, jengibre, mostaza, nuez moscada, romero, azafrán, palillo.	Salsa de soya (sillao), tamarindo.

