

WOO Acupuntura Coreana

TABLA DE ALIMENTOS

- oo alimento muy beneficioso
- o alimento beneficioso
- △ alimento dañino si come frecuentemente
- x alimento dañino
- xx alimento muy dañino

PROTEINA ANIMAL

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Ternera	oo	oo	oo	△	xx	xx	△	oo
Cerdo	△	oo	oo	oo	xx	xx	xx	xx
Pollo, Pavo	o	△	xx	xx	xx	xx	oo	oo
Cordero, Cabra	o	△	xx	xx	xx	xx	oo	oo
Leche (consumo diario)	o(caliente)	o(caliente)	o(frio)	o(frio)	xx	xx	△(caliente)	△(caliente)
Mantequilla	o	o	o	△	xx	xx	△	o
Queso	o	o	o	o	x	x	△	△
Huevo-llema	o	o	o	△	x	x	o	o
Huevo-blanco	△	△	o	o	o	o	△	△
Pescado de agua salado	xx	xx	o	o	oo	oo	△	x
Pescado de agua dulce	△	△	o	△	xx	xx	△	△
Almejas	xx	xx	o	o	oo	oo	x	xx
Ostras	xx	xx	o	o	o	△	xx	xx
Mariscos(gambas, cangrejo..)	xx	xx	o	o	o	o	xx	xx
Pescado oceanico con escamas	xx	xx	o	△	oo	oo	o	x
Pescado oceanico sin escamas	xx	xx	△	△	o	o	x	x
Pez globo	xx	xx	oo	oo	o	o	xx	xx

PROTEINA VEGETAL

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Sojas	o	o	o	△	xx	xx	△	o
Habas	o	o	o	△	xx	xx	o	o
Frijol negro	o	o	o	o	o	o	o	o
Frijol rojo	xx	o	o	o	o	o	xx	xx
Soja fermentado	oo	oo	oo	o	o	o	o	oo
Almendra, cacahute, castaño	o	o	o	o	xx	xx	o	o
Nuez,piñon, pecan	o	o	x	xx	xx	xx	o	o
Leche de soja	o	o	o	△	xx	xx	△	△
Tofu	o	o	o	o	o	o	o	o

CARBOHYDRATOS Y GRANOS

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Arroz blanco	o	o	o	o	oo	oo	o	o
Arroz integral	o	△	xx	xx	x	x	o	o
Arroz glutinoso	o	x	xx	xx	x	△	o	o
Cebada	x	△	o	x	x	x	xx	xx
Trigo sarraceno	x	x	o	o	o	o	△	x
Maiz	o	o	△	△	△	△	o	o
Trigo	oo	oo	o	△	xx	xx	△	o
Avena	o	o	o	△	x	x	△	△
Centeno	△	△	o	o	△	△	△	x

ACEITE

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Aceite sesamo	o	△	x	x	x	x	o	o
Aceite soja	o	o	o	△	x	x	△	△
Aceite maiz	o	o	△	△	x	△	o	o
Aceite oliva	△	△	o	o	△	△	△	△
Aceite de semilla uva	x	x	o	o	△	△	△	△
Aceite coco	△	△	o	o	△	△	△	△

VEGETABLE RAIZ

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Rabano, zanahoria	oo	oo	o	△	x	x	△	o
Patatas, patatas dulces	oo	o	△	x	△	△	o	o
Remoracha	o	o	△	x	xx	xx	△	o
Gingibre	o	△	xx	xx	xx	xx	o	o

VEGETABLES HOJAS

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Hojas verdes(lechuga, repollo...)	x	x	o	o	oo	oo	o	△
Pepino	x	x	o	o	o	o	△	x
Espinaca	△	△	△	△	△	o	o	o
Tomate	o	△	x	x	△	△	o	o
Pimiento	△	△	△	△	△	△	△	△
Calabaza	△	o	o	△	x	x	△	o
Calabacín	o	o	o	o	o	o	o	o
Berenjena	o	o	△	△	△	o	o	o
Avocado	o	o	o	o	△	△	△	△
Apio	△	△	△	△	△	△	△	o
Setas, champiñon	o	o	o	△	x	x	△	o

FRUTAS

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Manzana	o	o	xx	xx	xx	x	o	o
Pera	oo	oo	o	△	x	x	△	o
Citricos(limón, lima, naranja, tangerina, pomelo...)	o	△	xx	xx	x	△	o	o
Mango	o	△	xx	xx	x	△	o	o
Melón	oo	o	o	o	△	△	△	△
Uvas	xx	xx	o	o	o	o	o	xx
Piña, plátano, fresas	△	△	o	o	o	o	x	x
Kiwi	△	△	△	△	△	△	△	△
Granada	x	x	o	o	x	x	△	△
Papaya	△	△	△	△	△	△	△	△
Arandano	△	△	o	o	△	△	△	△
Mora	△	△	o	o	x	x	△	△
Caqui	x	x	o	o	o	o	x	x
Frambuesa	x	x	o	o	o	o	x	x
Melocotón, ciruela	△	△	△	△	o	o	△	△
Cereza, albaricoque	△	△	△	△	o	o	△	△
Arándano	x	x	o	o	△	△	xx	xx
Coco	△	△	o	o	△	△	△	△
Higo	x	△	o	o	o	o	△	x
Lychee	o	o	o	o	x	x	△	△

ESPECIES & SALSAS

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Cayena, chile	△	△	xx	xx	x	△	o	o
Cebolla, cebolla fresca, gingibre	o	o	xx	xx	x	△	o	o
Canela, mostaza, pimienta, curri	oo	oo	△	x	xx	xx	o	o
Ajo	oo	oo	△	x	xx	xx	o	o
Azucar	o	o	o	△	x	x	△	o

ALGAS MARINAS

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Algas marinas	△	△	xx	xx	△	△	o	o
Nori	△	△	△	△	o	o	o	△

PREFERENCIAS

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Alcohol	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Tabaco	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Chocolate	x	x	△	△	△	△	△	△

HIERBAS MEDICINALES

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Ginseng	o	x	xx	xx	xx	x	o	o
Miel	o	x	xx	xx	xx	x	o	o
Goji	x	x	o	△	x	x	x	x
Aloe	xx	△	o	o	△	x	xx	xx
Vitamin A , D (en la comida)	o	o	△	x	x	x	△	△
Vitamin C(en alimento)	o	o	△	△	△	△	o	o
Vitamin B(en alimento)	△	△	x	x	△	△	o	o
Vitamin E(en alimento)	x	△	o	o	o	△	x	x
Glucosa (inyección y polvo)	xx	xx	o	o	o	o	△	x

BEDIDAS

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Café (1 taza al día)	o	o	o	△	x	x	x	x
Té verde y la mayoría té de hierba(1 taza a la semana)	△	△	△	△	x	x	△	△
Manzanilla (1 taza a la semana)	△	o	x	x	xx	xx	x	x
Ginger tea(1 taza a la semana)	o	x	xx	xx	xx	△	o	o
Ginseng Tea(1 taza a la semana)	o	x	xx	xx	xx	x	oo	oo
Agua fría	△	△	o	o	o	o	△	x
Agua caliente	o	o	△	△	△	△	o	o
Bebidas alcalinas	o	o	o	o	x	x	x	x
Hielo	x	x	o	o	o	o	xx	xx
Soda	x	x	x	x	x	x	x	x

BEDIDAS ALCOHOLICAS

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Cerveza	x	x	△	△	△	△	x	x
Whisky	△	△	△	x	x	x	△	△
Tequila	x	△	△	x	x	x	x	xx
Vodka	△	△	△	x	x	x	△	△
Vino	xx	xx	△	△	△	△	△	xx
Sake	△	△	△	△	△	△	△	△
Soju	x	x	x	x	x	x	x	x

MINERALES

Alimento/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Oro (cuando duerme puesto)	o	o	o	△	x	x	x	o
Plata (cuando duerme puesto)	x	x	o	o	o	x	x	x
Jade (cuando duerme puesto)	o	o	△	△	x	x	△	△

ACTIVIDADES

Actividades/ Constitución	Hepatonía	Cholecystonia	Pancreotonia	Gastrotonía	Pulmotonia	Colonotonia	Renotonia	Vesicotonia
Nadación(en agua fria)	x	x	△	△	o	o	o	△
Sauna (transpiración)	oo	oo	o	△	xx	xx	xx	xx
Ejercicio de respiración - Inhalar	o	o	o	x	x	x	x	o
Ejercicio de respiración - Exalar	x	x	x	o	o	o	o	x
Broncear	o	o	o	x	xx	xx	xx	xx

Esta tabla de alimentos se basa en la Medicina de 8 Constituciones desarrollado por Dr. Down Kwon Copyright@ 2011 Dawnting Instituto de Investigación del Cáncer. Seúl

WOO Acupuntura Coreana

TEL-630098066

<https://acupuntura.asia/>