

Descubre tu Dosha Ayurvédico: ¡Realiza este quiz para descubrir tu Biotipo único de cuerpo y mente!

Instrucciones: Responde cada pregunta seleccionando la opción que mejor describe tus características o preferencias naturales. Al final del cuestionario, suma el número de respuestas a, b y c para determinar tu dosha predominante. Es posible que tengas una combinación de dos doshas principales, así que tus dos respuestas más altas son tus cualidades principales.

Características Físicas

01 ¿Cómo describirías tu complexión física?

- a) Delgada y ligera.
 - b) Moderada, musculosa.
 - c) Robusta y sólida.
-

02 ¿Cuál es tu temperatura corporal habitual?

- a) Frío, manos y pies fríos.
 - b) Tiende a estar caliente, especialmente en climas cálidos.
 - c) Generalmente cálido y estable.
-

03 ¿Cómo describirías tu piel?

- a) Seca, áspera o con tendencia a la sequedad.
 - b) Sensible, propensa a la irritación o a tener erupciones cutáneas.
 - c) Suave, húmeda y bien hidratada.
-

04 ¿Cuál es tu tipo de cabello predominante?

- a) Seco, rizado o áspero.
 - b) Fino, delgado o propenso a la caída.
 - c) Grueso, liso y brillante.
-

05 ¿Cómo es tu apetito?

- a) Variable, a veces fuerte, a veces débil.
 - b) Fuerte y agudo, a menudo siento hambre.
 - c) Estable y constante, no suelo sentir hambre con frecuencia.
-

Características MENTALES

01 ¿Cómo describirías tu forma de pensar?

- a) Creativa, imaginativa, a menudo con ideas dispersas.
 - b) Analítica, crítica, con tendencia a la impaciencia.
 - c) Metódica, tranquila, con una mente estable.
-

02 ¿Tienes problemas para dormir?

- a) Sí, suelo tener dificultades para conciliar el sueño.
 - b) A veces me despierto en medio de la noche con pensamientos inquietantes.
 - c) Duermo profundamente y me levanto bien descansado.
-

03 ¿Cómo reaccionas al estrés?

- a) Me pongo nervioso fácilmente y me cuesta calmarme.
 - b) Me vuelvo irritable o agresivo bajo presión.
 - c) Mantengo la calma y la compostura, soy difícil de alterar.
-

04 ¿Cómo te sientes con el cambio?

- a) Me emociono fácilmente pero también me preocupa el cambio.
 - b) Me adapto rápidamente pero a veces me siento frustrado si las cosas no van como esperaba.
 - c) Me siento cómodo con la estabilidad y la rutina, cambio con cautela.
-

05 ¿Cuál es tu nivel de actividad física habitual?

- a) Variable, a veces soy muy activo y otras veces prefiero descansar.
 - b) Activo, me gusta mantenerme ocupado y moverme constantemente.
 - c) Moderado, prefiero actividades tranquilas y relajantes.
-

Una vez que hayas respondido todas las preguntas, suma el número de respuestas a, b y c. A- representa el dosha VATA, B- el dosha PITTA, y C- el dosha KAPHA. Tus dos doshas principales son aquellos con el mayor número de respuestas. ¡Descubre tu dosha Ayurvédico predominante y conoce más sobre ti misma!



A full-page background image of a clear blue sky with scattered, wispy white clouds. The clouds are most prominent in the lower half of the frame, with some larger, more defined clouds in the upper left and right. The overall tone is bright and airy.

VATA

¿Qué significa tener un dosha Vata predominante?

Vata es el principio del MOVIMIENTO y el CAMBIO. Éter y aire.

Cuando está en equilibrio, la personalidad del tipo Vata parece manejar varias cosas a la vez sin esfuerzo. Vata ama el cambio, es adaptable y altamente creativa. Espiritualmente perceptiva, Vata es más feliz cuando está en contacto con la naturaleza y el aire libre. Tienen un sentido del tacto desarrollado y un aprecio por la belleza. Son enérgicas, vivaces, alegres, amigables, de mente abierta, libres de espíritu, pueden aprender fácilmente, están alerta, claras, tienen una digestión equilibrada, buena circulación e incluso temperatura corporal.

¿Cuáles son los síntomas de un exceso o desequilibrio de Vata? Estas tienden a manifestarse en forma de ansiedad elevada, miedo, pensamientos acelerados y dificultad para concentrarse, pueden tener dificultad para conciliar el sueño, sufrir de estreñimiento ocasional y mala circulación. Pueden estar fácilmente cansadas o fatigadas, olvidadizas o desconectadas, podrían empezar a saltarse comidas, lo que resulta en una pérdida de peso no deseada, y la digestión puede volverse irregular. Si notas estos síntomas tempranos de un desequilibrio de Vata, disminuye la velocidad, toma tiempo para meditar, evita lugares con mucho viento, mantente nutrida y abrigada, no te saltes comidas y ve a dormir más temprano.

Una rutina de estilo de vida regular ayuda a estabilizar a Vata. El Abhyanga (auto-masaje) es un buen "deber" diario... (si te gusta el tacto agradable y el aceite en tu piel, lo cual seguramente te gusta). Si quieres información de Abhyanga, puedes encontrar en los blogs de mi página web, www.ayurvedasol.com/es-cl, (*Cómo hacer Abhyanga o Auto-masaje Ayurvédico*)

Las "cualidades" o características de Vata son ligeras, secas, ásperas, claras, activas, frías y móviles, picantes, amargas y astringentes en sabor. Por lo tanto, elegir más de las cualidades en los alimentos y el estilo de vida que tengan el efecto opuesto, como pesado, húmedo, suave, pegajoso, lento, cálido, estable, salado, ácido y dulce, ayuda a mantener el equilibrio o a devolver el exceso de Vata al equilibrio. La meditación, una dieta rica en el elemento tierra y la rutina también ayudan a Vata a enraizarse y mantenerse equilibrado.

NOTA PARA VATA: "Disfruta de los movimientos creativos y ETÉRICOS del cielo mientras estás nutrido y ANCLADO aquí en la Tierra".

Los mejores alimentos para balancear Vata son aquellos que son calientes, nutritivos y fáciles de digerir.

Algunos ejemplos de estos alimentos incluyen:

- **Vegetales** cocidos como el zapallo, la papa dulce y la zanahoria, raíces con alta carga del elemento tierra para balancear el aire.
- **Granos** como el arroz integral, la quinoa y el mijo.
- **Frutas** dulces y jugosas como los plátanos, las uvas y los mangos.
- **Frutos secos y semillas** como las almendras, las nueces y las semillas de sésamo, las mantequillas de frutos como, de almendra, macademia etc, también en moderación regulan Vata (Ayurveda no es "fan" de la mantequilla de maní, se cree que entorpece el cerebro).
- **Aceites** de alta calidad como el aceite de oliva, el ghee, el aceite de almendra, ya sea para cocinar que para la piel.
- **Espicias** calientes y picantes como el jengibre, la canela y el comino.
- **Tés** de hierbas como el té de jengibre o de cúrcuma.

EVITAR:

Es importante evitar los alimentos fríos, secos y crudos, así como también los alimentos procesados y refinados, ya que pueden agravar la dosha Vata. Además, es recomendable comer en un ambiente tranquilo y masticar bien los alimentos para facilitar la digestión.

Este dosha se caracteriza por ser frío, seco, ligero y móvil, por lo que es importante evitar alimentos que tengan estas mismas características. Algunos de los alimentos que se deben evitar son los alimentos crudos, fríos y secos, como las ensaladas, los cereales secos y las frutas crudas. Estos alimentos pueden agravar el dosha Vata y causar desequilibrios en el cuerpo.

Además, los alimentos picantes y amargos también deben ser evitados para el dosha Vata, ya que pueden aumentar su naturaleza fría y seca. Esto incluye alimentos como el ajo, la cebolla, el café y el alcohol. También se recomienda evitar el consumo excesivo de alimentos con alto contenido de fibra, y azúcar refinada, ya que pueden causar gases e inflamación en el sistema digestivo, lo que puede afectar negativamente al dosha Vata. En general, es importante mantener una dieta equilibrada y variada, evitando los alimentos que puedan agravar el dosha Vata y optando por alimentos calientes, húmedos y pesados para mantener el equilibrio en el cuerpo.



VATA

IMPRIME ESTE GRÁFICO Y PÉGALO EN TU COCINA

Alimentos para Elegir	Alimentos a Evitar
Frutas dulces y maduras como plátanos, mangos, uvas, duraznos y aguacates	Frutas crudas y secas como manzanas, peras y granadas
Vegetales cocidos y cálidos como zanahorias, batatas, calabazas, remolachas y espinacas	Vegetales crudos o fríos como lechuga, apio y pepinos
Granos nutritivos y calientes como arroz integral, avena y mijo	Granos secos o fríos como el maíz, trigo sarraceno y cuscús
Legumbres ricas y suaves como lentejas, frijoles mungo y garbanzos	Legumbres secas o frías como frijoles negros y blancos
Aceites nutritivos y cálidos como el aceite de sésamo, el aceite de oliva y el aceite de almendras	Aceites secos o fríos como el aceite de coco y la mantequilla
Hierbas y especias calientes y estimulantes como el jengibre, el comino, la canela y la cúrcuma	Hierbas y especias secas o frías como el cilantro, el eneldo y la menta
Frutos secos suaves y nutritivos como almendras, nueces y semillas de calabaza	Frutos secos duros y crudos como nueces de Brasil y pistachos
Leche caliente y tés de hierbas reconfortantes como el té de jengibre o el té de canela	Lácteos fríos o secos como el yogur y el queso en exceso
Alimentos cocidos en guisos o sopas reconfortantes	Alimentos crudos o secos como barras de granola y aperitivos de trigo sarraceno

A close-up photograph of a fire with bright orange and yellow flames against a black background. The flames are dynamic and swirling, with some reaching upwards and others curling. The word "PITTA" is overlaid in white, bold, sans-serif font on the left side of the image.

PITTA

¿Qué significa tener un dosha Pitta predominante?

Pitta es el principio de la TRANSFORMACIÓN. Fuego y Agua.

Cuando está en equilibrio, las personalidades Pitta parecen estar en la cima del mundo. De hecho, muchas mujeres Pitta llegan a ser directoras ejecutivas u ocupan otros cargos de liderazgo, son perfeccionistas, tienen un fuerte intelecto, enfoque, metas orientadas al objetivo, determinadas y altamente inteligentes.

Tienen una digestión fuerte, son radiantes, tienen una piel firme, duermen toda la noche y tienen paz interior y felicidad.

¿Cuáles son los síntomas de un exceso o desequilibrio de Pitta? Estas tienden a manifestarse volviéndose altamente competitivas, ambiciosas, controladoras, irracionales, críticas, temperamentales, irritables, adictas al trabajo, con sobrecalentamiento y propensas a erupciones cutáneas y acné. Pueden experimentar interrupciones del sueño, reflujo ácido, dolores de cabeza y deposiciones sueltas.

La inflamación, el ardor de estómago, el dolor en las articulaciones, las erupciones cutáneas, los dolores de cabeza, la irritabilidad, la ira, la artritis reumatoide, los períodos menstruales abundantes, son todos resultados de desequilibrios de Pitta.

Las "cualidades" o características de Pitta son oleosas, afiladas, calientes, ligeras, carnosas, expansivas y líquidas, saladas, ácidas y picantes en sabor. Por lo tanto, elegir más de las cualidades en los alimentos y el estilo de vida que tengan el efecto opuesto, como áspero, apagado, frío, pesado, estático, duro, seco, amargo, astringente y dulce, ayuda a mantener el equilibrio o a devolver el exceso de Pitta al equilibrio.

NOTA PARA PITTA: "Tu pasión y fuerza pueden TRANSFORMAR el mundo, pero recuerda relajarte, respirar profundamente y cultivar la compasión para permitir el verdadero ÉXITO".

Los mejores alimentos para balancera Pitta son aquellos que tienen cualidades refrescantes y calmantes para contrarrestar el exceso de calor y la inflamación en el cuerpo.

Algunos ejemplos de alimentos que equilibran el dosha Pitta incluyen:

- Frutas dulces como manzanas, peras y melones, que ayudan a enfriar el cuerpo y reducir la inflamación.
- Verduras de hoja verde como espinacas, col rizada y lechuga, que tienen un alto contenido de agua y ayudan a equilibrar la naturaleza ardiente de Pitta.
- Hierbas y especias refrescantes como cilantro, hinojo y menta, que se pueden agregar a las comidas para ayudar a la digestión y reducir el calor en el cuerpo.
- Grasas saludables como aceite de coco, ghee y palta, que proporcionan un efecto nutritivo y de enraizamiento en el cuerpo, ayudando a equilibrar la intensidad del dosha Pitta.
- Cereales integrales como quinoa, cebada y avena, que son fáciles de digerir y proporcionan energía sostenida sin causar picos en los niveles de azúcar en la sangre.

EVITAR:

Algunos de los alimentos que los tipos Pitta deben evitar incluyen alimentos picantes y grasos, así como alimentos ácidos y fermentados. Estos tipos de alimentos pueden aumentar el calor y la acidez en el cuerpo, lo que lleva a síntomas como la inflamación, la acidez estomacal y la irritabilidad.

Además, los tipos Pitta deben evitar el consumo excesivo de cafeína y alcohol, ya que estas sustancias también pueden aumentar el calor y la intensidad en el cuerpo. En su lugar, deben optar por alimentos refrescantes e hidratantes como frutas frescas y verduras, así como cereales integrales y legumbres. Al evitar estos alimentos que agravan Pitta e incorporar más opciones refrescantes y nutritivas, las personas con un dosha Pitta predominante pueden mantener el equilibrio y promover la salud y el bienestar general.



PITTA

IMPRIME ESTE GRÁFICO Y PÉGALO EN TU COCINA

Alimentos para Elegir	Alimentos a Evitar
Frutas dulces y maduras como uvas, peras, manzanas y sandías	Frutas ácidas o cítricas como naranjas, limones y piñas
Vegetales frescos y crudos como pepinos, calabacines, lechugas y espárragos	Vegetales picantes o picantes como chiles, rábanos y cebollas
Granos frescos y nutritivos como arroz basmati, cebada y quinua	Granos picantes o estimulantes como el trigo y el centeno
Legumbres suaves y frescas como lentejas, frijoles rojos y garbanzos	Legumbres picantes o secas como frijoles negros y blancos
Aceites frescos y suaves como el aceite de coco y el aceite de girasol	Aceites picantes o estimulantes como el aceite de mostaza y el aceite de maíz
Hierbas y especias refrescantes y suaves como el cilantro, el hinojo, la menta y el cardamomo	Hierbas y especias picantes o calientes como el chile, el pimentón y el clavo de olor
Frutos secos suaves y nutritivos como coco, almendras y semillas de girasol	Frutos secos picantes o estimulantes como nueces y pistachos
Lácteos frescos y suaves como el yogur y la leche	Lácteos picantes o ácidos como el queso curado y el yogur con sabor
Alimentos cocidos y refrescantes como guisos de vegetales y sopas de verduras	Alimentos picantes o estimulantes como salsas de tomate picantes y alimentos fritos



КАРНА

¿Qué significa tener un dosha KAPHA predominante?

Kapha es el principio de la ESTABILIDAD. Tierra y Agua.

Cuando está en equilibrio, las personalidades Kapha tienen un temperamento estable, buena memoria a largo plazo, completan el trabajo, tienen buena fuerza y resistencia, disfrutan de un sueño reparador, tienen una fisiología robusta y saludable, una inmunidad fuerte y rasgos de personalidad maravillosos. Son jugadores de equipo, confiables, compasivos, afectuosos y nutritivos.

Tienden a envejecer más lentamente y disfrutar de una vida más larga porque están llenos de "ojas" (en sánscrito) o "energía vital".

¿Cuáles son los síntomas del exceso o desequilibrio de Kapha? El exceso de Kapha tiende a manifestarse en forma de acumulación, volviéndose demasiado apegado a las personas, evitando cualquier cambio y volviéndose inactivo

Pueden aumentar de peso fácilmente, tener una digestión lenta, ser propensos a problemas sinusales y respiratorios, sentirse letárgicos, tener dificultades para despertarse y pueden experimentar antojos de comida y depresión. Para un dosha Kapha, dormir en exceso es un problema común.

Las 'cualidades' o características de Kapha son frías, húmedas, pesadas, opacas, estáticas, suaves, densas, oleosas, suaves, dulces, ácidas y saladas en sabor. Por lo tanto, elegir más de las cualidades en los alimentos y el estilo de vida que tengan el efecto opuesto, como caliente, seco, claro, ligero, afilado, activo, áspero, amargo, picante y salado, ayuda a mantener el equilibrio o a equilibrar el exceso de Kapha.

NOTA PARA KAPHA: "A medida que me convierto en una montaña ESTABLE, para mí y para quienes me rodean, permanezco ACTIVO y EN MOVIMIENTO para ser parte de este patrón de cambio constante en la tierra".

Para equilibrar Kapha, Ayurveda recomienda una dieta que incluya alimentos ligeros, picantes y estimulantes para aumentar la digestión y el metabolismo.

Algunos ejemplos de alimentos que equilibran el dosha Kapha incluyen:

- Frutas frescas y secas, especialmente manzanas, peras, granadas, arándanos y ciruelas
- Vegetales crudos o cocidos al vapor, como brócoli, coliflor, zanahorias y espinacas
- Granos integrales, como quinoa, cebada, avena y arroz integral
- Legumbres, como lentejas, garbanzos y frijoles negros
- Especias y hierbas calientes y picantes, como jengibre, pimienta negra, canela y cúrcuma
- Carnes magras, como pollo, pavo y pescado
- Productos lácteos bajos en grasa, como leche de cabra, yogur y queso cottage

EVITAR:

El dosha Kapha se caracteriza por ser pesado, frío y húmedo, por lo que debe evitar los alimentos que tengan estas mismas características.

Los sabores que deben evitar son los dulces, salados y ácidos, ya que aumentan estas cualidades en el cuerpo y pueden generar desequilibrios

Entre los alimentos que deben evitar se encuentran los lácteos, el azúcar refinado, los alimentos fritos y grasos, ya que pueden causar una acumulación de mucosidad y dificultar la digestión.

Además, el dosha Kapha debe evitar los alimentos pesados y difíciles de digerir, como las carnes rojas y los alimentos procesados. Es importante que incluyan en su dieta alimentos ligeros y calientes, como las especias y las verduras cocidas al vapor. También es recomendable que limiten el consumo de alimentos fríos y crudos, ya que pueden agravar su dosha y causar problemas digestivos. Al seguir una dieta adecuada para su dosha, los individuos con predominio de Kapha pueden mejorar su salud y prevenir enfermedades relacionadas con el exceso de humedad en el cuerpo.



KAPHA

IMPRIME ESTE GRÁFICO Y PÉGALO EN TU COCINA

Alimentos para Elegir	Alimentos a Evitar
Frutas secas y ligeras como manzanas, peras, granadas, bayas, y ciruelas pasas	Frutas demasiado dulces o pesadas como plátanos, sandías y mangos
Vegetales crudos o cocidos al vapor como brócoli, espárragos, zanahorias y calabacines	Vegetales fritos o pesados como papas, aguacates y pepinos en exceso
Granos integrales ligeros como la quinoa, cebada y arroz basmati	Granos pesados o grasosos como el arroz blanco, trigo sarraceno y avena
Legumbres como lentejas, garbanzos y frijoles mungo	Legumbres pesadas o grasosas como los frijoles negros y los frijoles blancos
Hierbas y especias estimulantes como el jengibre, la cúrcuma, la canela y el ají	Hierbas y especias densas o frías como la salvia, el romero y la menta en exceso
Tés de hierbas estimulantes como el té de jengibre o de canela	Lácteos pesados o fríos como la leche entera, el yogur y el queso en exceso
Aceites ligeros y secos como el aceite de mostaza, el aceite de sésamo y el aceite de almendras	Aceites pesados o grasosos como el aceite de coco y la mantequilla
Frutas secas y ligeras como manzanas, peras, granadas, bayas, y ciruelas pasas	Frutas demasiado dulces o pesadas como plátanos, sandías y mangos
Bebidas estimulantes y calientes como el té de jengibre o la infusión de canela	Bebidas frías o densas como los batidos de leche o los refrescos gaseosos

**Si te sientas identificada con varios
desequilibrios, y no estas segura cuál
es tu tendencia habitual, y quieres más
detalles de tu condición específica,
reserva una consulta en línea conmigo
hoy para encontrar una dieta detallada
y personalizada, acompañada de un
estilo de vida que apoye el equilibrio de
tu Dosha.**

**Tu Prakriti (composición doshica)
también puede ser una combinación de
doshas en diferentes proporciones,
juntas podemos determinarlo.**

Te animo a seguir explorando y aplicando estos conocimientos. Que hoy sea solo el comienzo de tu viaje hacia una vida más plena con Ayurveda. Cada elección que hagas en relación con tu alimentación y estilo de vida tiene un impacto positivo en tu vida, y todos los días es una nueva oportunidad para volver a empezar.

**¡NO TE DES POR
VENCIDA!**

¡Tú sabes que puedes, confía en tí!

**Gracias por
permitirme ser parte
de tu viaje hacia el
bienestar. Espero
que continúes
explorando y
creciendo en este
camino, y que
encuentres paz y
satisfacción en cada
paso que des. ¡Que
tu camino esté lleno
de luz, salud,
vitalidad y alegría!**



Con cariño y luz,

Maria Jose Valenzuela. Australia/Chile 2024

Como profesional en salud holística con formación en Ayurveda y medicina natural, mi misión es ayudar a personas como tú a mejorar su bienestar y calidad de vida de manera orgánica y efectiva. Con más de una década de experiencia en la aplicación de prácticas de bienestar en todo el mundo, me he enfocado en llevar mi conocimiento a mujeres que buscan una alternativa a las dietas y los tratamientos médicos convencionales.

Te invito a que visites mi pagina web www.ayurvedasol.com/academia donde encontrarás una variedad de cursos, talleres, y material para que te vayas armando tu propia biblioteca de bienestar y puedas cada día ir avanzo más hacia tu plenitud, hacia tu propósito en la vida y seas más feliz. Cuenta conmigo para acompañarte en cualquier etapa de este camino, ya sea a través de sesiones individualizadas 1:1 o del material ya disponible para tu crecimiento en mi página, que con amor y dedicación actualizo con frecuencia.