

Nutrición Ayurveda

Tipos Constitucionales Doshas

Instrucciones: Marque cada columna de 0 a 3, donde 3 = Lo que nos describe más frecuentemente y 0 = No nos describe en absoluto. Ponga su puntaje en la columna a la derecha de cada categoría de Dosha. Suma el total de cada columna y póngalo al final de cada hoja.

| Características | Kapha | | Pitta | | Vata | |
|---|--|--|---|--|--|--|
| Caminar, paso | Lento | | Enérgico | | Rápido, irregular | |
| Tipología corporal | Estructura de huesos pesada, hombros y cintura ancha | | Proporciona, balanceado | | Alto, delgado, chico, articulaciones prominentes, irregulares, desbalanceado | |
| Anormalidades estructurales | poco común | | poco común | | Escoliosis, defectos nasales, piernas irregulares | |
| Dedos y pies | Cortos y cuadrados | | Medianos | | Largos, delgados, afinados | |
| Articulaciones | Bien lubricadas | | promedio | | Se quiebran fácilmente | |
| Peso y dinámica corporal | Tiende a ganar peso fácilmente, le cuesta perderlo | | Mantiene el peso, gana lentamente o pierde fácilmente | | Variable, irregular, frecuentemente le cuesta ganar peso | |
| Localización de la acumulación del peso | Debajo de la cintura | | El peso se deposita en forma pareja | | Se acumula alrededor de la cintura | |
| Resistencia | Alto nivel | | Nivel medio | | Bajo nivel, irregular | |
| Actividad física | Evita el ejercicio pero lo hace bien | | Le gusta el ejercicio regularmente, es vigoroso | | Activo e irregular | |
| Actitud sexual | Baja y regular | | Moderada | | Alta y errática | |
| Fertilidad | Alta | | Media | | Baja | |
| Menstruación | Sin dolor | | Moderada y con calambres | | Irregular | |
| Flujo menstrual | Bajo nivel de sangrado | | Alto nivel de sangrado y rojo brillante | | Escaso, con cuáguulos y oscuro | |
| Subtotales: | | | | | | |

| Características | Kapha | Pitta | Vata |
|--|---|---|--|
| Apetito y sed | Moderado, come lentamente | Excesivo, hambre bien marcada | Irregular, extremo, come rápido |
| Preferencias gustativas | Tibio, amargo, especiado y dulce | Frío, dulce y amargo | Tibio, dulce, ácido y salado |
| Sabor bucal matinal | Dulce | Ácido, metálico | Astringente, amargo |
| Poder digestivo | Suave y lento | Fuerte y rápido | Irregular, problema de gases (flatulencia) |
| Sabores que crean desequilibrio | Dulce, ácido, salado y lácteos | Sal, ácido, pungente (picante), caliente | Amargo, astringente, pungente (picante) |
| Sabores que crean equilibrio | Pungente (picante), amargo y astringente | Dulce, amargo y astringente | Dulce, ácido y salado |
| Calidad de alimentos que crean equilibrio | Tibio, seco y liviano | Frío, pesado y seco | Pesado, aceitoso y tibio |
| Calidad de alimentos que crean desequilibrio | Aceitoso, frío, pesado | Aceitoso, caliente, liviano | Frío, seco y liviano |
| Mejor clima | Frío y húmedo | Caluroso | Frío y vientos |
| Materia fecal | Bien formada | Amarillenta | Dura y oscura |
| Funciones intestinales | Regular, una vez al día, lento | Regular, dos veces diarias | Variable, diarrea, constipación |
| Cara | Mandíbulas marcadas, amplia y muscular | Bien proporcionada | Delgada, seca, irregular |
| Dientes | Fuertes, blancos | Medianos | Sobresalientes, torcidos, irregulares |
| Sensibilidad dental | Sin problemas | Propenso a la caries | Frágiles, sensibles al frío y a lo dulce |
| Tipo de ojos | Grandes con grandes pupilas, sclera blanca pestañas largas y densas | Proporcionados, sensibles a la luz, sclera amarillenta, pestañas cortas | Pequeños, apagados, secos, muy juntos o muy alejados |
| Subtotales: | | | |

| Características | Kapha | | Pitta | | Vata | |
|-------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| Calidad de pelo | Suave, graso, lacio y grueso | | Ondulado, fino | | Seco y enrulado | |
| Color de pelo | Marrón claro/oscuro, rubio mediano | | Marrón claro, rojo, rubio claro, canoso | | Marrón oscuro negro | |
| Características de la piel | Gruesa, ningún problema de piel | | Delicada, irritable, escamosa, granos | | Desigual, variable, planta del pie escamosa | |
| Color de piel | Blanco | | Rojo, amarillento, cobrizo | | Tez oscura | |
| Piel con edad | Suave, algunas arrugas | | Lunares, pecas, pigmentación | | Seca, escamosa, quebradiza | |
| Respuesta de la piel al sol | Se broncea en forma pareja | | Se quema Fácilmente | | Se broncea fácilmente | |
| Uñas | Fuertes, largas, simétricas | | Suave, fuerte, bien formadas y rosadas | | Duras, frágiles, irregulares | |
| Calidad de pulso | Lento, amplio | | Firme | | Poco profundo | |
| Transpiración | Moderada | | Profusa | | Escasa (inclusive en clima cálido) | |
| Fuerza | Fuerte y robusta | | Moderada | | Variable a débil | |
| Voz | Bajo tono, resonante, monótona | | Intensa y entusiasta | | Ondulante o débil | |
| Hábitos vocales | Silencio, habla lentamente | | Vocal, buen orador | | Charlador pero variable | |
| Tolerancia al dolor | Preferiría evitarlo | | Moderado, enfrenta el dolor | | Bajo, sensible al dolor | |
| Lo que más lo afecta | Falta de ejercicio | | Alimentos ácidos y picantes | | Extremos físicos o emocionales, sobre-esfuerzo | |
| Viaje | Quedarse en casa | | Aventurero, explorador | | Andariego | |
| Inmunidad natural | Moderada | | Alta | | Baja | |
| Tendencia hacia la enfermedad | Acumulación de mucosa, resfríos, gripe | | Inflamaciones, corazón, piel | | Dolores frecuentes del cuerpo, sistema nervioso, músculos y articulaciones | |
| Subtotales: | | | | | | |

| Características | Kapha | | Pitta | | Vatta | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| Patrón de comunicación | Lento, cauto, quieto | | Conciso, claro | | Ama hablar mucho y se dispersa | |
| Rasgo de personalidad | Serio, paciente, regular | | Fuerte, energético | | Caótico, espaciado, flexible | |
| Desequilibrio de la personalidad | Inercia, complaciente, codicioso, terco | | Tirano, enojado | | Disperso, distraído, le cuesta enfocarse en tareas | |
| Estado mental | Calmo, estable | | Inteligente, agresivo | | Alerta, inquieto, rápido | |
| Humor | Serio, algo de humor, lento para reír | | Risa intensa, sarcástico | | Rápido, alegre, chistoso | |
| Amistad | pocos, firme, estable y fiel | | Por interés | | Cambia mucho de amigos, pocos o muchos | |
| Competitividad | Competitivo | | Agresivo | | Variable | |
| Perdón | Lento para perdonar, olvida con dificultad | | Rencoroso pero perdona eventualmente | | Perdona y se olvida fácilmente | |
| Capacidad para captar información | Lento, comprensivo | | Perspicaz, toma la información fácilmente | | Rápido, hace conexiones teóricas | |
| Modo de recibir información | Sensato, intuitivo | | visualmente | | Auditivamente | |
| Seguimientos | Completa todo, perseverante | | Completa las tareas rápidamente | | Inconsistente, incompleto | |
| Rol típico en las organizaciones | Burocrático | | Líder, buen organizador | | Inspirador, visionario | |
| Habilidad para la concentración | Estable, fuerte | | Moderado | | Errático, variable | |
| Oratoria | Armonioso, suave | | Cortante, tajante | | Rápido | |
| Grado de la voz | Tono bajo | | Tono medio | | Tono alto, disonante, rnc | |
| Emoción | Calmo, codicioso | | Irritable, agresivo | | Miedoso, inseguro, ansioso | |
| Temperamento | Apegado | | Celosos, apasionado | | Impaciente, frágil | |
| Subtotales: | | | | | | |

| Características | Kapha | | Pitta | | Vata | |
|---------------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Respuesta al estrés | Insensible, se aparta, complaciente | | Enojo, celos, odios | | Temor, ansiedad, pánico | |
| Estabilidad Mental | Calmo, tolerante, complaciente | | Irritable | | Fácilmente descentrado | |
| Estilo mental | Estable, lógico | | Juicioso y artístico | | Inspirado, teórico | |
| Memoria | Buena en el largo plazo | | Buena en el corto y moderada en el largo plazo | | Buena en el corto, débil en el largo plazo | |
| Estilo financiero | Riqueza, frugalidad | | Ahorra, compra cosas lujosas cuando es apropiado | | Pobre, gasta rápidamente | |
| Sueños | Agua, romántico | | Fuego, violencia, guerra | | Temeroso, volador, corredor | |
| Sueño | Fácil, largo, profundo, excesivo | | Corto, profundo | | Insomnio, irregular, rechina los dientes mientras duerme | |
| Tolerancia al estrés | Alta | | Mediana | | Baja | |
| Tipo de apreciación | Agradecido | | Demostrativo | | Inconstante | |
| Estilo de vida | Hogareño, acumula dinero | | Bien organizado, pragmático | | Emocional, estilo de vida irregular en todos los niveles | |
| Totales: | | | | | | |
| | | | | | | |
| Subtotales Hoja 1: | | | | | | |
| Subtotales Hoja 2: | | | | | | |
| Subtotales Hoja 3: | | | | | | |
| Subtotales Hoja 4: | | | | | | |
| | | | | | | |
| Total: | | | | | | |

Nota importante: Recuerda, tú eres único, y las descripciones anteriores reflejan aspectos puros de cada Dosh, sin embargo, es muy extraño el caso en que alguna persona tenga todas las características de un sólo elemento. Al contrario, todos estamos conformados por una combinación de elementos, y algunos de ellos son predominantes y estos son los que nos llevan a determinar el tipo de Dosh dominante en tú naturaleza.