

## CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL BIOTIPO (PRAKRUTI)

Lea con calma las alternativas descritas en cada una de las tres columnas. Escoja la alternativa que más se acerque a sus características físicas o tendencias ocurridas durante toda su vida. Puede escoger más de una opción, o bien ninguna si no se siente identificado/a. Una vez que finalice, sume los puntos. El o los doshas con mayor puntuación son las energías que predominan en su biotipo.

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
1	Estatura: muy alto o muy bajo.	Estatura: promedio (tener en cuenta el contexto cultural).	Estatura: bajo y grueso, o alto y grande.
2	Contextura: ectomorfa, delgada, extremidades largas.	Contextura: mesomorfa, buena musculatura, atlética.	Contextura: endomorfa, cuerpo grueso, tendencia a ganar peso.
3	Huesos delgados y articulaciones prominentes.	Estructura ósea tamaño medio. Buena musculatura.	Estructura ósea pesada. Músculos grandes y bien desarrollados.
4	Si gana peso se acumula en el centro del cuerpo abdomen y brazos.	Si gana peso se distribuye equitativamente.	Tendencia a ganar peso, especialmente en el trasero y en los muslos.
5	Forma de la cara: delgada y ovalada.	Forma de la cara: cuadrada o triangular.	Forma de la cara: redonda.
6	Piel: tez oscura. Al exponerse al sol toma color con facilidad.	Piel: con tendencia a pecas y lunares, se quema fácilmente con el sol.	Piel: pálida, fría, húmeda, gruesa y sensible al sol.
7	Pelo: seco y delgado, tendencia a la caída.	Pelo: delgado, liso y oleoso.	Pelo: grueso, oleoso y ondulado.
8	Dientes: irregulares o sobresalientes; sensibles al calor o al frío, puede necesitar brackets.	Dientes: parejos y de tamaño mediano, un poco amarillentos.	Dientes: grandes, parejos, blancos y relucientes.
9	Labios: delgados con tendencia a la sequedad.	Labios: de tamaño, con tendencia a las aftas bucales.	Labios gruesos y carnosos, bien humectados.
10	Dedos de manos y pies: largos y delgados.	Dedos de manos y pies: de largo medio.	Dedos de manos y pies: cortos y con forma cuadrada.

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
11	Presenta problemas de circulación (arañitas en la piel, varices, frío en las extremidades).	Buena circulación, tendencia al calor o bochornos.	Circulación variable, tendencia a la retención de líquidos.
12	Apetito: variable.	Apetito: bueno y quizás excesivo.	Apetito: moderado y constante; a veces excesivo.
13	No le gusta al frío, la exposición al viento y al clima seco.	No le gusta el sol, ni el calor, ni exponerse cerca del fuego.	No le gusta el frío y ni la humedad. Tendencia a alergias y resfriados.
14	Manifiesta desequilibrios a nivel del sistema nervioso (estrés, ansiedad, preocupación).	Manifiesta desequilibrios a nivel del hígado (hígado graso) o en la piel (enrojecimientos).	Manifiesta desequilibrios a nivel del sistema respiratorio (exceso de mucosa y alergia).
15	Resistencia física: débil.	Resistencia física: moderada.	Resistencia física: buena.
16	Humor: cambios de ánimo frecuentes y actitud nerviosa.	Humor: invariable, constante y buena motivación.	Humor: alegre; pero también puede ser muy serio(a).
17	Memoria: buena, pero distraída, también puede olvidar con facilidad.	Memoria: buena; claridad mental.	Memoria: regular, pero constante, no olvida con facilidad.
18	Descanso y sueño: presenta problemas para dormir (insomnio, bruxismo, hipersensibilidad a los ruidos).	Descanso y sueño: bueno y a veces variable; dificultad para dormir en ambientes calurosos y poco ventilados.	Descanso y sueño: pesado y a veces excesivo, tendencia al letargo cuando despierta tarde.
19	Se adapta con facilidad a los cambios y a las adversidades.	Se considera una persona inteligente y eficaz.	Se considera una persona amorosa y leal.
20	Emociones que lo dominan: miedo, inseguridad y ansiedad.	Emociones que lo dominan: ira, crítica y celos e intolerancia.	Emociones que lo dominan: apego, avaricia, letargo y depresión.
	<b>Total, vata:</b>	<b>Total, pitta:</b>	<b>Total, kapha:</b>