

DIETA DETOX



¿Qué es una dieta Detox?

El término **détox** alude a un "proceso en el que alguien se abstiene o elimina de su cuerpo sustancias tóxicas o poco saludables"

No es algo que se haya inventado ahora ni mucho menos, ya que antiguamente ya se hacían curas y retiros de ayunos. Depurar el cuerpo es una práctica con siglos de tradición y que ha demostrado aportar beneficios muy saludables al organismo.

La dieta depurativa **détox** es un estilo de vida saludable con resultados a corto plazo, gracias a la eliminación de líquidos, el aporte mínimo de calorías y el considerable contenido en fibra, potasio y vitaminas.

Los signos que nos indican que necesitamos hacer una terapia **détox** es porque nuestro cuerpo sufre una intoxicación constante, tanto alimentaria como medio ambiental y esta intoxicación es la causante de algunas de las enfermedades de este siglo. El agua, el aire, los productos químicos y también los alimentos que comemos de manera constante están cargados de contaminantes y toxinas.

A menudo no somos conscientes del nivel de acumulación de toxinas al que enfrentamos nuestro cuerpo cada día, pero si

presta atención, quizá puedas identificar algunos síntomas de que necesitas depurar tu organismo con una dieta détox.

- Dolores de cabeza
- Problemas digestivos (estreñimiento, mala absorción de nutrientes, hinchazón abdominal, digestiones pesadas, etc).
- Sobrepeso
- Estrés y/o cansancio crónico
- Falta de energía y de vitalidad
- Mal humor
- Piel apagada, seca y sin brillo

La dieta détox consiste en ayudar a nuestro cuerpo a que elimine lo que no necesita. Así, su funcionamiento es mucho más eficaz, favorecemos la pérdida de peso de forma saludable y mejoramos el descanso.

Sí, el cuerpo humano está compuesto por órganos que se encargan diariamente de limpiar nuestro organismo. Llevar una dieta détox supone proporcionar un apoyo extra a los órganos encargados de limpiar nuestro cuerpo (riñones, hígado y piel, entre otros) de las toxinas que acumulamos a diario a través de una correcta alimentación. Y un "empujoncito" siempre es necesario.

La dieta détox para que sirve y sus beneficios

La dieta détox sirve para:

- Perder peso de manera saludable
- Recuperar la vitalidad de tu cuerpo
- Comenzar un nuevo estilo de vida, mucho más saludable
- Reducir el cansancio y la fatiga, favoreciendo un mejor descanso
- Compensar unos días de excesos
- Lucir una piel tersa e hidratada

Una dieta détox es adecuada en muchos momentos pero, principalmente, después de vivir periodos de excesos como vacaciones, fines de semana, fiestas familiares, etc. En fechas así tendemos a aumentar el consumo de alimentos menos saludables y de azúcares. De ahí que el lunes sea un día perfecto para el cambio de chip que el cuerpo necesita y comenzar una dieta détox.

Gracias a la dieta détox los beneficios pueden ser:

- Sentirte más ligero/a
- Incrementar tus niveles de bienestar y vitalidad
- Eliminar la retención de líquidos
- Ayudar a regular tu tránsito intestinal
- Rehidratar tu piel
- Mejorar tu aporte nutricional
- Disfrutar de un mejor sueño y descanso
- Resetear tu cuerpo sin poner en riesgo tu salud



Alimentos Détox

Existen 7 categorías principales de comidas para una dieta desintoxicante.

Frutas y verduras

Cereales

Legumbres, frutos secos y semillas

Lácteos y tofu

Pescado y pollo

Aceites

Hierbas y especias

Las frutas frescas y las verduras son la esencia de una buena dieta desintoxicante ya que proporcionan la mayoría de las vitaminas, los minerales y la fibra más importantes para depurar el sistema inmunológico.

LAS MEJORES FRUTAS SON:

Las manzanas

Los albaricoques

Los plátanos

Los dátiles frescos

Los pomelos

Las uvas

Los kiwis

Los limones y las limas
Los melones
Las naranjas, las clementinas y las mandarinas, etc.
Las papayas
Los melocotones y las nectarinas
Las piñas
Las ciruelas
Las fresas, los arándanos y otras bayas

LAS MEJORES VERDURAS SON:

Los espárragos
Las alcachofas
Las berenjenas
El plátano macho
Las judías frescas
Las remolachas
El brécol
El repollo
Las zanahorias
La coliflor
El apio
Los calabacines
Las plantas de ensalada como la aliaría y el berro
Los pepinos
El hinojo
Los ajos
La lechuga y todo tipo de hojas para ensalada
Las cebollas
Las chirivías
Los guisantes
Los pimientos
Las patatas
Las algas
El colinabo

Las batatas

Los nabos

La escarola

EL PESCADO, EL TOFU Y EL POLLO son las mejores fuentes de proteína en esta dieta.

El pescado es especialmente rico en proteínas, en concreto el pescado azul como el salmón, la trucha, la caballa, los arenques y las sardinas. Intente comerlos cada dos días.

Si prefiere consumir carne, entonces el pollo o el pavo son buenos, pero intente comerlos solo tres veces por semana, extrayendo la grasa y en pequeñas porciones.

El tofu es una magnífica alternativa si es vegetariano. Es enormemente versátil y combina perfectamente con la mayoría de los platos, únicamente fríalo ligeramente o hágalo a la parrilla con su marinada favorita.

LOS MEJORES CEREALES son los cereales integrales por la fibra, las vitaminas, los minerales y principalmente el arroz.

Otros cereales útiles son el trigo sarraceno, el mijo y el maíz.

Ninguno de estos cereales contiene gluten, el cual es una sustancia pegajosa que puede obstruir sus intestinos y causar gases e indigestión.

LAS LEGUMBRES, LOS FRUTOS SECOS Y LAS SEMILLAS tienen una magnífica variedad de vitaminas y minerales.

Las legumbres son fantásticas para usarlas en sopas y guisos. Tome frutos secos y semillas como tentempié cuando note el gusanillo, porque su consumo le aportará un importante cantidad de minerales y bastante fibra.

LOS ALIMENTOS SUPERDESINTOXICANTES:

El arroz integral redondo: es muy absorbente; está repleto de nutrientes y de fibra, además es extraño que genere reacciones alérgicas.

Intente adquirirlo orgánico si puede. Si no puede conseguir arroz de grano redondo utilice arroz largo; vale mientras NO sea blanco.

Las cebollas y los ajos: son excelentes por sus propiedades antisépticas, purifican la sangre y estimulan el sistema inmunológico.

El aceite de oliva: investigaciones científicas han revelado que el aceite de oliva virgen extra es beneficioso para el corazón, la sangre y también estimula el sistema digestivo.

Las guindillas y otras especias picantes: estimulan el sistema digestivo y las membranas de la mucosa promoviendo la eliminación de toxinas y de residuos. Si su aparato digestivo es delicado use muy pocas al principio.

Las algas marinas comestibles: están llenas de vitaminas y minerales del mar y son muy reconfortantes para el aparato digestivo, un verdadero estímulo para la tiroides. Algunas, como la *Kombu*, pueden ayudarle a eliminar toxinas.

Los limones: están llenos de vitamina C, son altamente depurativos y ayudan a estimular los movimientos peristálticos. Pruebe una rodaja con un vaso de agua caliente.

Las papayas y las piñas: aparte de contener fibra, vitaminas y minerales poseen enzimas útiles que ayudan en la digestión de la proteína.

Las manzanas y las peras: son ricas en fibra y pectina, muy prácticas para purificar el sistema inmunológico.

LOS ALIMENTOS QUE HAY QUE EVITAR:

Los alimentos procesados, con azúcar o con añadidos artificiales
El azúcar blanco y moreno
Los productos derivados de leche de vaca incluyendo queso, mantequilla y yogurt.
El trigo y derivados
El centeno y la avena
La carne roja
Los huevos
Las margarinas y los aceites de cocina de baja calidad
Las salsas preparadas
El chocolate y los dulces
Las bebidas gaseosas, los zumos concentrados y los refrescos
El alcohol

LA PREPARACIÓN Y LA COCCIÓN

No preparar la comida por adelantado, así maximizará los minerales y las vitaminas contenidas en todo lo que ingiera.

Cocine solo las verduras hasta que estén cocidas, no más.

Si es posible, cueza al vapor mejor que hervir.

Si hierve, hágalo a fuego lento usando una mínima cantidad de agua e intente usar el agua de la cocción para caldo, pues estará llena de vitaminas y minerales.

Escorra las verduras inmediatamente después de que estén cocidas.

No conserve sobras durante más de un día. Después de ese tiempo las vitaminas que contienen son pocas.

No pele la fruta y las verduras orgánicas a menos que sea necesario.

Aderece al final de la cocción para evitar que esté muy sazonado.

Dieta DETOX de 1 día

Lista de la compra:

1 piña	1 manojo de acelga
6 tallos de apio	1 manzana
3 pepinos	200 grs uvas rojas
5 limones	4 cms de jengibre
1 manojo de espinacas	2 rábanos
1 manojo de berza	1 betabel (remolacha)

MAÑANA

Meditación 5 minutos	Agua natural	Agua caliente	Corto $\frac{1}{2}$ taza de piña + 4 cms jengibre
<i>Al despertar</i>		<i>En cuanto pueda</i>	

Jugo Verde Betabel 4 tallos de apio 1 limón	Jugo Verde 1 pepino 5 hojas de espinaca 2 limones 2 tallos de apio 1 manzana
---	--

TARDE

Jugo Verde 1 limón 2 rábanos chicos 1 taza de uvas rojas 5 hojas de berza 1 pepino	Ensalada Con vegetales libres + aceite de Oliva virgen
--	--

NOCHE

<p>Jugo Verde 1½ pepino 1 taza de piña 5 hojas de acelgas 1 limón</p>	<p>Té De manzanilla con una cucharada de miel de abeja</p>
--	--

Dieta DETOX de una semana

DÍA / COMIDAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS
DESAYUNO	Café o té con leche semidesnatada + Mini-bocadillo (50 g de pan) de tomate y atún o de queso bajo en grasa.	Café o té con leche semidesnatada. Una rebanada de pan integral con aceite de oliva y fiambre de pavo	Yogurt desnatado + 1 rebanada de pan integral y 1 loncha de jamón serrano	Café o té + 1 pieza de fruta + 1 yogurt desnatado con 2 cucharadas de copos de avena.	Café o té con leche semidesnatada + 4 galletas integrales	Café con leche desnatada + 1 tostada de pan integral con mermelada light + 1 loncha de jamón serrano
MEDIA MAÑANA	2-3 rebanadas de Piña natural	Yogur desnatado líquido+ 2 nueces	1 bol pequeño de fresas	Yogur desnatado líquido	Yogur desnatado líquido	1 té verde y 2 galletas integrales
COMIDA	Judías verdes + Emperador a la plancha con cebolla.	Lentejas con verduras + Ensalada multicolor: Zanahoria, hoja verde, tomate.	Salmón a la plancha con guisantes	Alcachofas con jamón + Filete de Ternera a la plancha	Espinacas rehogadas con aceite de oliva + revuelto de champiñones + 1 huevo +30 gr. de pan integral.	Ensalada verde + Emperador a la plancha con limón+ infusión.
MERIENDA	1 yogurt desnatado	2 kiwis	Macedonia de frutas (naranja, fresas, manzana, kiwi)	Una pieza de fruta (papaya por ejemplo) + yogur	Una pieza de fruta + yogur	4 fresas + yogur desnatado
CENA	Ensalada de lechugas variadas + Tortilla Francesa	Coliflor a la vinagreta + Merluza a la plancha	Consomé de pollo con trocitos + Ensalada de tomate con queso de Burgos 0%	Calabacines, pimientos y berenjenas a la plancha con Pavo troceado	Crema de Calabacín, puerro y 1 quesoito desnatado + pollo a la plancha (sin piel)	Zumo de Tomate o gazpacho + tortilla de calabacín con ensalada.