

TENDENCIAS

Deshíñchate con 6 alimentos clave

El Ciudadano · 27 de noviembre de 2015



¿Te quieres poner un vestido ajustado esta misma noche? Apunta los alimentos que evitan la hinchazón y estarás como nueva ¡y muy sexy!



Pepino. Parece contradictorio, pero la **deshidratación hincha tu estómago** ya que el aire aumenta en tu colon, afectando al tracto digestivo. Bebe agua o toma pepino, **un diurético natural**.

Omega 3. Pescados como el salmón y el atún son **ricos en ácidos grasos que aceleran la digestión**, por lo que el estómago procesa los alimentos más rápido.

Queso. Extiende un poco de queso fresco (sin sal) sobre una tostada de pan integral. Es fácil de digerir y la **fibra de las semillas te ayudará a normalizar tu digestión**.

Pomelo. Cuanto más rápido comes, más te hinchas. Por suerte, este cítrico básico es difícil de comer y **ralentiza el proceso**. Utiliza una cuchara dentada para extraer cada trozo.

Espárrago. Esta verdura es rica en calcio y magnesio (ayudan a tu cuerpo a digerir la comida). También es un diurético natural, es decir, **combate la retención de líquidos**.

Ajo. Pasa de la sal (hincha muchísimo) y añádelo a tus platos. **Ayuda al hígado a filtrar las toxinas**, por lo que tu cuerpo metabolizará las grasas adecuadamente.

Si no quieres ser un pez globo, estos son tu peores enemigos:

Sal. Evita la comida china, las carnes procesadas, el *ketchup* y la salsa de soja.

Carbohidratos refinados. Elude la pasta, el arroz y el pan blanco. Pueden aumentar los niveles de insulina.

Chicle. Di no las marcas con **azúcar**, sus edulcorantes artificiales afectan al tracto digestivo.

Bebidas con gas. Contienen azúcar o carbohidratos. Cuidado con los refrescos, la cerveza y el champán.

Fuente: [Upsocl](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)