

TENDENCIAS

Cómo hacer una dieta de desintoxicación con piña

El Ciudadano · 19 de mayo de 2016



Debido a la falta de energías durante el período que dure la dieta de desintoxicación es posible que padezcamos cuadros de ansiedad, malestar general y cambios de humor.

La piña es una de las frutas más beneficiosas para el organismo, famosa por sus propiedades diuréticas y depurativas que apoyan la pérdida de peso.



En su composición destaca la presencia de agua y antioxidantes, por lo que no resulta extraño que pueda convertirse en **un apoyo para combatir la retención de líquidos, eliminar las toxinas** y, de paso, deshacerse de unos cuantos kilos.

Por esta razón, desde hace algún tiempo se conocen varios planes de alimentación basados en ella, los cuales pretenden ayudar a quienes están sintiendo su cuerpo intoxicado y con sobrepeso.

Piña para desintoxicar el cuerpo

Debido a los malos hábitos que tiene el estilo de vida moderno, **el organismo se está sobrecargando en tareas** y suele tener una gran dificultad para eliminar

las toxinas que, al estar presentes en el torrente sanguíneo, pueden afectar todos los sistemas del cuerpo.

Gracias a su elevado contenido de vitaminas, minerales y agua, **esta fruta tiene la capacidad de apoyar el funcionamiento de los órganos purificadores** para que optimicen su trabajo y logren deshacerse de esos desechos nocivos.

Pero, además, concentra una enzima digestiva conocida como bromelina, la cual **apoya la adecuada digestión de los alimentos** para lograr una buena absorción de nutrientes y mejorar el movimiento intestinal.

Antes de hacer la dieta de la piña



La dieta de la piña **es una alternativa interesante para eliminar líquidos retenidos en el cuerpo** y reducir, en especial, la inflamación abdominal.

Se trata de un plan de alimentación diseñado para desintoxicar el cuerpo después de haber cometido excesos alimenticios, ya que gracias a sus propiedades **es**

buena para depurar el hígado, los riñones y el páncreas.

No obstante, su consumo no debe ser excesivo ya que, al ser tan baja en calorías, no cumple con el requerimiento nutricional que se necesita para gozar de una buena salud.

En este caso lo vamos a realizar durante cuatro días, tiempo suficiente para perder algunos kilos y limpiar todo el organismo.

¿En qué consiste la dieta de la piña?

Este plan de alimentación de 4 días **consiste en incorporar esta fruta en todas las comidas del día**, complementándola con otros alimentos bajos en calorías que ayudarán a potenciar sus efectos.

En general, se trata de combinar un máximo de 400 gramos de proteína animal magra con algunos vegetales y un alto contenido de piña.

Día 1

- Desayuno: Empezar comiendo dos rodajas de piña orgánica. **No sirve enlatada o en almíbar.** Se completa con una tostada de pan integral untada con mermelada baja en azúcar.
- Almuerzo: Comer dos rodajas de piña con 200 gramos de atún a la plancha, aderezado con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.
- Cena: Ingerir otras dos rodajas de piña con 200 gramos de pechuga de pollo a la plancha y una ensalada de lechuga aderezada con aceite de oliva y vinagre. Se aconseja preparar una infusión de piña con las cáscaras restantes para tomarla en los momentos del día donde se sienta ansiedad.

Día 2

- Desayuno: Dos rodajas de piña con un trozo de pan integral untado con queso bajo en grasa.
- Almuerzo: Preparar un filete de ternera a la plancha, salpimentado y con una cucharada de aceite de oliva. De postre, comer otras dos rodajas de piña.
- Cena: Hacer una crema de verduras ligera con vegetales depurativos como el apio, los espárragos y las alcachofas. Terminar con dos rodajas de piña.

Días 3 y 4

- Los días 3 y 4 simplemente se repiten los menús del día 1 y 2. Siguiendo esta dieta sin caer en ningún tipo de tentación **se pueden perder de 2 a 4 kilos en cuatro días.** Sin embargo, para volver a repetirla hay que esperar un mínimo de dos meses.

Contraindicaciones

Por ser tan baja en calorías, durante los días de esta dieta se puede experimentar una fuerte sensación de **ansiedad, hambre y malestar general por falta de energías.**

Las personas que sufren de diabetes, hipertensión arterial o problemas renales deben evitar someterse a ella.

Algunos compuestos de esta fruta **pueden tener cierta interacción con las sustancias químicas de los medicamentos**, agudizando sus efectos secundarios. En este tipo de casos lo mejor es consultar al médico antes de empezar su ingesta.

Por ser rica en ácidos y bromelina, **la piña puede llegar a originar pequeñas aftas o úlceras** en la lengua y sus alrededores.

Fuente: [MejorconSalud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)