

TENDENCIAS

La polémica y peligrosa dieta que hacía Marilyn Monroe para estar en forma

El Ciudadano · 27 de octubre de 2017

Según datos recopilados por varios medios, la rubia medía 1,67, pesaba 53 kilos y lucía siempre curvilínea.





Marilyn Monroe reveló, en una entrevista a la revista *Pegeant* en 1952, **la peligrosa dieta que llevaba para mantenerse en forma**. El régimen alimenticio actualmente es un ejemplo de lo que no se debe hacer para mantenerse saludable.

La emblemática modelo de los años 50 es considerada por muchos la mujer “más hermosa de todos los tiempos”. Según datos recopilados por varios medios, **la rubia medía 1, 67, pesaba 53 kilos** y lucía siempre curvilínea, sin embargo, detrás de su exuberante figura se escondían terribles hábitos alimenticios.

<https://www.instagram.com/p/BW-jJ7xHPxh/?taken-by=marilynmonroe>

Primero es necesario destacar que **el desayuno de Marilyn era alto en proteínas y bajo en nutrientes**.

“Empiezo por calentar una taza de leche en la parrilla de gas que tengo en mi habitación. Cuando está tibia, rompo dos huevos en la leche, los bato y me voy comiendo la mezcla mientras me visto. **Luego tomo multivitamínicos**”, explicó la modelo en la entrevista.

Posteriormente, **la modelo consumía proteínas nuevamente tras pasar un día entero sin comer**.

“Cada noche paso al mercado y me compro un filete de ternera, cordero o un poco de hígado, lo caliento en el horno eléctrico de mi habitación y normalmente me como cuatro o cinco zanahorias crudas con la carne. **Debo tener algo de conejo porque nunca me canso de comerlas crudas**”, señaló.

<https://www.instagram.com/p/BL9m25nAus4/?taken-by=marilynmonroe>

Aunque su selección de proteínas no estaba mal, **el resto de su rutina dejaba mucho que desear** ya que básicamente se basaba en «**gustitos**» **de medio día**.

“Menos mal que como poco durante el día, porque en los últimos meses he tomado el hábito de comer helado. Siempre me compro un hot fudge sundae cuando vuelvo de mis clases nocturnas de arte dramático. Estoy segura de que puedo permitirme este capricho, ya que mi dieta está compuesta casi totalmente de proteínas”, explicó la modelo.

Además de saltarse las comidas, no consumir casi vegetales, frutos secos, líquidos o verduras, optaba por píldoras multivitamínicas que la mantenían despierta y con suficiente energía durante el día, no obstante, el daño que se hizo durante tantos años terminó afectando su salud.

<https://www.instagram.com/p/BFXObhVItzD/?taken-by=marilynmonroe>

Para evidenciar los daños de este peculiar régimen alimenticio, hace varios años **Rebecca Harrington**, periodista de la revista *New York Magazine*, imitó la dieta de la actriz y **fue víctima de terribles consecuencias**.

“Una combinación terrible de desmayos, puntos negros, espinillas, riesgo de salmonela, cansancio y un montón de cosas más”, relató la periodista.

La hermosa Marilyn aseguraba que su salud estaba plena y que su figura estaba perfecta gracias a su alimentación, sin embargo varios expertos han relacionado su depresión y ansiedad, que se evidenciaba en un claro cansancio, con este régimen.

¿Qué te parece?

Fuente: El Ciudadano