

TENDENCIAS

La simple 'dieta detox' que eliminará esos molestos kilos de más

El Ciudadano · 4 de febrero de 2018



Las vacaciones de verano son el momento del año donde nos olvidamos de la rutina e intentamos relajarnos visitando lugares y en reuniones con amigos. Estas actividades son muy útiles para dejar el estrés de lado, sin embargo muchas veces **suponen una ingesta mayor de alimentos calóricos** que pueden fomentar el aumento de peso.

Covadonga Muñoz, experta nutrición, recomendó – en una entrevista a *Página 7*– una ‘**dieta detox**’ para limpiar el organismo después de una temporada de excesos. La especialista asegura que los alimentos que componen el plan de alimentación pueden deshinchar la zona abdominal y, además, bajar unos cuantos kilos.

«El mayor beneficio de esta dieta es su poder antiinflamatorio, es depurativa, favorece la digestión y favorece el descanso», dijo la profesional.

Es recomendable **seguir el régimen solo por 30 días para bajar los 4 kilos**, después se pueden agregar alimentos a la dieta sin caer en excesos.

A continuación te presentamos la dieta publicada por *Página 7* indicada por la experta:

DESAYUNO

- Agua con limón.
- Jugo depurativo preparado con piña, menta, jengibre y agua.
- 1 rebanada de pan integral con palta o miel.

MEDIA MAÑANA

- Mix de frutos secos sin sal y semillas: nueces, almendras, semillas de calabaza, castañas de caju, semillas de maravilla. Cantidad: 30 gramos.
- 1/2 taza de fruta alta en antioxidantes como: arándanos, frambuesa, mora, maqui, granada, frutilla.
- 1 taza de té verde Tookapic (cc).

ALMUERZO

- ¾ taza (cocido) de carbohidrato integral (arroz integral, quinoa, amaranto).
- 2 huevos duros o 1 trozo de pescado al limón a la plancha u horno.
- Ensaladas verdes: espinaca, lechuga, apio, palta y semillas de sésamo
- 1 té con semillas de hinojo.

ONCE

1. Jugo verde con 1 manzana verde, 1 puñado de espinaca, ½ plátano, 1 cucharada de Espirulina y Stevia a gusto ifreestock (cc).

CENA

- Crema de zapallo, zanahoria, jengibre y almendras laminadas arriba.
- Ensalada de pepino, lechuga, rúcula y perejil. Aderezada con sal, limón y aceite de oliva.
- Infusión de limón con jengibre.

OTROS TIPS

1. Comer cada 3 horas .
2. Consume colaciones entre comidas.
3. Bebe de dos a tres litros de agua al día (Agua filtrada, té verde, infusión de limón, jengibre, semillas de hinojo).
4. Evita los alimentos altos en azúcares (dulces, galletas, pasteles y tortas entre otros).
5. Evitar el alcohol y café .
6. Ejercita dos veces por semana al menos una hora.
7. Duerme 8 horas diarias.

Con información de ***Página 7***.

Fuente: El Ciudadano