



Las fiestas invernales y lo excesos llegan a su fin, los kilos extras se sienten y los análisis de laboratorio muestran una elevación en la glucosa y el colesterol ¿Te suena conocido?

Carla Sánchez, nutricionista de Boost Concept, sabe que por mucho que hayas pensado en cuidar tu alimentación y mantenerte en forma, algunos no pudieron resistirse a las tentaciones y ahora viven la culpa. Por ello, la especialista sugiere una alimentación desintoxicante que te ayude a limpiar tu cuerpo y lograr el equilibrio nuevamente.

Al respecto, Sánchez sugiere incluir en tu dieta los siguientes alimentos:

Comida integral

Incluye en tu dieta avena, pasta y arroz integrales. Estos alimentos contienen mayor cantidad de nutrientes y son ricos en fibra insoluble que favorece el tránsito intestinal.

Frutas y verduras

Elige las variedades que más propiedades depurativas y diuréticas tienen. La manzana, el limón, el apio, la cebolla son las mejores opciones. Si lo que se buscas es un efecto diurético, la toronja, la piña, la alcachofa y los espárragos son las mejores opciones.

Bebidas desintoxicantes

El té verde es una buena opción para conseguir un efecto diurético y las infusiones de boldo ayudan a depurar el organismo.

Beber agua

Tomar como mínimo 2.5 litros al día te ayudará a depurar toxinas.

La especialista en alimentación sugiere evitar la ingesta de azúcares simples, alcohol, alimentos procesados, panes y grasas de origen animal. En cambio recomienda realizar un desayuno completo que incluya yogurt sin grasa, pan integral tostado, piña y jamón de pechuga de pavo.

Para lograr el objetivo completo, advierte Carla Sánchez, este plan alimenticio debe ir acompañado de ejercicio físico diario.

Fuente: El Mundo