

ALIMENTACIÓN

Comer para disfrutar

Los nutricionistas aconsejan no excederse con la comida en estas fiestas y aseguran que la clave está en la moderación

C.R.G.

Tras varios días disfrutando de ricos y variados menús, generalmente copiosos, más de una persona se planteará realizar una dieta depurativa que le ayude a superar los excesos cometidos durante las festividades navideñas. Los alimentos depurativos son aquellos que limpian y desintoxican el organismo. Frutas y verduras frescas ayudan a eliminar las toxinas del organismo y, por lo tanto, favorecen la pérdida de peso y la buena salud.

«En la práctica, la depuración se consigue mediante la abstención de la ingesta de alimentos durante unas horas o unos días (ayuno), bebiendo únicamente zumos, tomando ciertas hierbas o la combinación de estos métodos, desviando la energía que utiliza el organismo en la digestión hacia la desintoxicación y renovación del mismo», explica el doctor Alfonso Gálvez, a la vez que comenta que «el organismo absorbe las toxinas a través del sistema digestivo, de los pulmones y de la piel. Los signos de toxicidad incluyen: fatiga, estreñimiento, halitosis, inmunodepresión, desequilibrios hormonales, náuseas, problemas de piel (acné, eczema, sequedad), gases, mala circulación, depresión, cambios de humor o síndrome premenstrual. Los momentos ideales para realizar una depuración son: cuando se sufra algunos de los signos mencionados anteriormente, en primavera, antes de un programa de pérdida de peso, después de un periodo de ingesta inadecuada (como pueden ser las vacaciones) y en cualquier momento que el organismo necesite un descanso de los hábitos alimenticios incorrectos».

La doctora Sánchez Cózar afirma que «en la dieta depurativa lo más efectivo es consumir muchas frutas y verduras para eliminar toxinas. Y no son aconsejables los refrescos, el café, el alcohol, las carnes que contienen grasa y los alimentos procesados y en conserva», mientras que considera que «legumbres, cereales, frutas y verduras son la base de este tipo de dieta. Para no caer en el aburrimiento, principal motivo de abandono de los regímenes alimenticios, es muy importante que utilicemos la imaginación para preparar los alimentos básicos y, sobre todo, que compaginemos la dieta depurativa con otras actividades que persigan el mismo objetivo, el de purificarnos. Así, realizar actividad física, pasar nuestro tiempo de ocio al aire libre, beber mucha agua mineral y poner



La ingesta de frutas y verduras es clave para limpiar el organismo tras las celebraciones. C.R.G.

fin a malos hábitos como el tabaco y el alcohol son las recomendaciones esenciales».

Por su parte, María Isabel Cordero, gerente y técnico de Asnutri, explica que «un menú depurativo durante quince días, el propósito no es tanto perder peso sino regular el organismo, limpiarlo, mimarlo, y lograr un equilibrio corporal. Son ideales para después de un periodo de comidas muy abundantes y pesadas como en las fiestas. Son perfectas para desintoxicar al cuerpo, eliminar toxinas y optimizar su funcionamiento», al tiempo que añade que «en una dieta depurativa deben predominar las frutas y las verduras, ambos productos son el aliado indiscutible para desechar las distintas toxinas que hemos acumulado, junto con cereales y legumbres».

Asimismo, María Isabel Cordero aconseja que «una dieta depurativa es algo muy serio que se debe seguir con mucha conducta y no se debe tomar a la ligera. Conviene siempre realizarlas bajo la supervisión de un especialista».

Dietas depurativas de frutas

La doctora Sánchez Cózar aclara que «la fruta es rica en vitaminas y minera-

les, y además contiene mucha agua. El agua de la fruta realiza una función diurética en el organismo, aumentando la micción y limpiando al cuerpo de toxinas. Esta cura fortalece a la mayoría de los órganos de la digestión como el hígado, riñones y vesícula. La fibra, en la que la fruta es muy rica, ayuda a mover el intestino, limpiándolo de todas las impurezas».

«La fruta utilizada en este tipo de dieta debe ser fresca, de buena calidad y preferentemente de cultivos biológicos. Aquellas que han estado mucho tiempo en cámaras frigoríficas deben ser descartadas y es preferente inclinarse por las frutas de estación», afirma María Isabel Cordero.



Acudir al endocrino es un paso previo a la dieta. ARCHIVO.

ANÁLISIS FÍSICO, QUÍMICO Y MICROBIOLÓGICO labscada@terra.es

ALIMENTACION Control de calidad Análisis de riesgo y puntos críticos de control (APPCC) Planes generales de higiene	AGUA Seguimiento de calidad de agua según RD140/03 Aguas residuales Piscinas Control de Legionella	AGRÍCOLAS Control de Riego Análisis de aceitunas, orujos, aceites, alpechines Suelos, foliares y abonos
--	---	---

Asesoramiento técnico
Laboratorio privado autorizado por las Consejerías de Agricultura y Pesca (A.019-AU) y Salud (A.71-1) de la Junta de Andalucía. Ministerio de Sanidad y Consumo para el control de aguas de consumo humano.

958 289 016

SCADA S.A. LABORATORIOS
EMPRESA CERTIFICADA SEGÚN NORMA UNE EN ISO 9001:2000

Avda. Andalucía, 18 portal 1, bajo. Edif. Puerta Granada. 18014 GRANADA. Fax: 958 800 362