



### Perfil Nutricional

# ¿Puedo desintoxicar mi cuerpo con la alimentación?

Al incluir ciertos alimentos en nuestras comidas del día, estos podrían ayudar a desintoxicar el cuerpo, consiguiendo más energía y mejorando el estadio de ánimo. Así que, el desintoxicar el organismo genera grandes beneficios para la salud integral.

## ¿Cuál es el objetivo de la desintoxicación?

- Eliminar toxinas
- Retrasar el envejecimiento celular
- Prevenir enfermedades crónicas
- Pérdida de peso
- Aumento de energía para realizar actividades

A continuación, encontrarás alimentos que pueden ayudarte a cumplir con este objetivo:

#### 1. Té verde y blanco

Ya sea caliente o frío, verde o blanco, esta bebida es rica en flavonoides y antioxidantes, que favorecen la actividad hepática y desintoxican el cuerpo. Ambos son ideales para depurar el organismo, ya que es la forma menos procesada del té y eso los hace más valiosos en nutrientes.

#### 2. Limones

Otro de los alimentos para desintoxicar tu cuerpo son los limones, porque el consumo de esta fruta mantendrá tu pH saludable, lo que producirá la eliminación efectiva de bacterias y toxinas. La manera más práctica de consumirlo es añadiendo un par de gotas de limón a un vaso de agua, lo que hará mejorar tu digestión y, al mismo tiempo, te hidratarás naturalmente.

#### 3. Frambuesas

Pertenece a la familia de los frutos rojos y están consideradas como las frutas que más fibra tiene, así como, las que poseen una gran gama de vitaminas, minerales y antioxidantes. Por ello, son muy recomendables si has decidido depurar tu organismo.





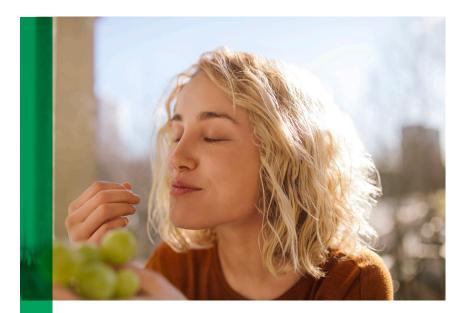
#### 4. Ajo

Aunque para muchos sea muy fuerte y poco agradable su olor, los componentes del ajo actúan como antiinflamatorios y digestivos. Al mismo tiempo que trabaja como diurético, expectorante y estimulante, actuando contra los radicales libres. Además, de ser bajo en calorías, contiene vitaminas C, B1 y B6, selenio, fibra, calcio, potasio, cobre, fósforo y hierro.

#### 5. Jengibre

Es una de las raíces más populares en la medicina tradicional china, ya que sirve como antiinflamatorio natural, además, ayuda a combatir problemas digestivos y es rico en propiedades antioxidantes.





No necesariamente hay que someterse a regímenes "Detox" de varios días, ya que eso es antinatural y puede causar un déficit vitamínico y calórico. Lo recomendable es realizar una desintoxicación cada tres meses o dos veces al año.

Sin embargo, lo ideal sería tener el hábito de comer continuamente estos alimentos.

La desintoxicación se trata de consumir alimentos que ayuden a limpiar el cuerpo, no a dejar de consumir alimentos.

