



¿Adelgazar con la dieta depurativa?

Este régimen dietético no está creado para adelgazar en sí, pero se logrará una **gran pérdida de peso y volumen**, ya que, al limpiar el organismo y desintoxicarlo logramos [eliminar la retención de líquidos](#), y además el organismo, percibe que estamos ingiriendo menos calorías y tiende a hacer uso de las reservas de glucosa y grasa del organismo para obtener la energía que le hace falta, ya que no le proporcionamos con la ingesta de alimentos, la cantidad necesaria para su desarrollo habitual.

Esto es muy beneficioso ya que empezará a disolverse la grasa acumulada y el organismo la utilizará como fuente de energía, lo que quiere decir que el peso que perdamos será de grasa acumulada en el organismo, además de posibles líquidos que tuviéramos retenidos.

El objetivo de esta dieta es **depurar nuestro organismo** y liberar todas aquellas **toxinas** que se acumulan en nuestros órganos, principalmente, por comer de forma poco saludable.

Pues una alimentación saludable se traduce en una menor acumulación de toxinas. Ya que el organismo acumula toxinas cuando las digestiones se hacen largas, pesadas y costosas. Esto se produce cuando consumimos muchos azúcares, productos ricos en grasas, o difíciles de digerir. Es por ello, que el consumo de fibra acelera las digestiones y nos previene de esta acumulación de toxinas.

¿Quién debe hacer la dieta depurativa?

Esta dieta está creada para aquellas personas que desean **limpiar su organismo de toxinas** y residuos que genera el organismo, tras la digestión de los alimentos y que se almacenan en éste.

Estas toxinas o sustancias de deshecho pueden acumularse en todo el tracto intestinal, pero principalmente lo hacen en los intestinos y con mayor asiduidad en las partes finales de éstos, como puede ser el colon.

[La dieta china también tiene una función depurativa, si quieres más información te la ofrecemos detalladamente aquí.](#)

Normalmente, se realiza antes de ponerse a dieta o después de algún día de haber comido mucho, pero es aconsejable hacer este tipo de dietas periódicamente para evitar que se acumulen toxinas en el organismo que puedan permanecer demasiado tiempo en el cuerpo, derivando en otros problemas de salud producidos por éstas.

¿Cuánto dura la dieta depurativa?

Es importante recordar que la duración de esta dieta es limitada, ya que no se trata de una dieta equilibrada en la que le brindemos al organismo los nutrientes necesarios para realizar, con normalidad la actividad metabólica diaria; por lo que no se debe de llevar a cabo **más de tres días** ya que puede causar déficits de vitaminas o minerales si se prolonga mucho en el tiempo, y además puede derivar en otros problemas causados por la desnutrición.

¿Cómo hacer la dieta depurativa?

Se tomará una taza o un plato de **caldo antes de las comidas y de las cenas**, que servirá para ayudar a depurar el organismo.

Este caldo es preferible sea de elaboración propia para controlar el consumo de sal, grasas etc.

Debe ser elaborado sin sal, ni ningún otro aditivo como colorantes, azafrán etc, debe ser lo más natural posible para asegurarnos de la eficacia de éste. Ya que el consumo excesivo de sodio nos podría producir retención de líquidos.

Debemos recordar que es preferible **consumir no sólo el caldo** de procedente de las verduras, sino que será mucho más efectivo si lo **tritramos todo** y lo consumimos, ya que de esta manera nos aseguramos que todos los nutrientes que poseen las verduras se asimilarán en nuestro organismo. Como es el caso de la fibra, que si sólo consumimos el caldo producto de la ebullición, la echaremos a perder.

Además necesitamos el aporte calórico de los alimentos, no sólo el agua procedente de cocerlos.

¿Cómo elaborar el caldo?

Elaboraremos dos caldos distintos, uno que consumiremos previo a las comidas, y otro que consumiremos previo a las cenas.

- Caldo previo a la comida: 2 alcachofas + 1 puerro + 2 apios + 2 zanahorias.
- Caldo previo a la cena: 5 espárragos + 1 puerro + 2 apios + 1 cebolla.

Recomendaciones para obtener mejores resultados

Podemos acompañar la dieta de [infusiones naturales](#), si así lo deseamos, como té (verde, roibos o blanco), infusiones diuréticas y digestivas como pueden ser; la cola de caballo, los extractos de piña, alcachofa, anís estrellado, hinojo..., que nos asegurarán un buen desarrollo de las capacidades diuréticas.

Los **alimentos drenantes** como la alcachofa o la piña nos benefician en gran medida ante estos problemas, pero no debemos olvidar que la retención de líquidos se produce, generalmente porque el organismo no recibe la hidratación suficiente; por lo que deberemos beber en torno a 2 litros de agua al día para mantener el organismo en un estado de hidratación óptimo.

Esta dieta puede servirnos como puente para iniciar una **dieta más equilibrada para adelgazar** de forma segura y saludable. Siempre recomendamos acompañar la dieta de **ejercicio físico regular** en intensidades moderadas para obtener mejores resultados.

Además es aconsejable que antes de realizar cualquier dieta consultes con un profesional médico o nutricionista si padeces enfermedades previas o algún problema de salud.

Menú de la dieta depurativa de 3 días

DÍA 1

Desayuno

Una tostada de pan de lino dextrinado con pavo o queso fresco con una pieza de fruta e infusión.

Media Mañana

Un zumo natural de naranja.

Comida

Ensalada y pechuga a la plancha + un yogur.

Media Tarde

Té verde u otra infusión.

Cena

Merluza en salsa verde y guarnición de verduras.

DÍA 2

Desayuno

Una tostada de pan de lino dextrinado con pavo o queso fresco con una pieza de fruta e infusión.

Media Mañana

Un zumo natural de naranja.

Comida

Pescado (excepto crustáceos o moluscos) asado al horno o al vapor con verduras hervidas.

Media Tarde

Té verde u otra infusión.

Cena

Crema de verduras y macedonia de frutas de temporada.

DÍA 3

Desayuno

Una tostada de pan de lino dextrinado con pavo o queso fresco con una pieza de fruta e infusión.

Media Mañana

Un zumo natural de naranja.

Comida

Pollo asado con verduras al vapor (se permite aromatizarlo con especias).

Media Tarde

Té verde u otra infusión.

Cena

Sopa de verduras y pescado a la plancha.

[Puede interesarte también la dieta de la sopa quemagrasas para adelgazar, ya que su funcionamiento es similar al de esta dieta.](#)

Ofrecemos otras [dietas rápidas](#) para motivarte a perder peso, también puedes consultar aquí la [dieta de los 3 días](#) para adelgazar rápidamente.

Por cortesía de www.tomadieta.com, encargados de cuidar de tu salud.