

Dieta de 5 días



A desintoxicar el organismo...

Se acaban las vacaciones, acaban los períodos de excesos y las dietas depurativas se convierten en una opción excelente para eliminar toda clase de impurezas del organismo, hacer una vida más sana y comenzar a mantener la línea.

Por tanto la dieta **Detox** ayuda al organismo a **eliminar toxinas** y a protegerse contra los llamados radicales libres (sustancias dañinas que aceleran el envejecimiento).

Los **Antioxidantes** son sustancias capaces de frenar el proceso oxidativo producido por la presencia de radicales libres. El organismo posee enzimas **óxidoreductoras** pero si estas no pueden actuar debido a la gran cantidad de radicales libres presentes entonces entran en juego las **sustancias antioxidantes no enzimáticas**, entre las que podemos destacar la siguientes:

- **Vitaminas.** Vitamina A, Vitamina C, Vitamina E.
- **Aminoácidos.** Metionina, Tirosina, Cisteína.
- **Minerales.** Zinc, Cobre, Selenio.
- **Otros.** Flavonoides, Isoflavonas, Carotenoides.

Y es así como el organismo se depura a través de la alimentación, el drenaje de líquidos retenidos, y para ello deberemos ofrecerle a nuestro cuerpo los alimentos que más concentración vitamínica y mineral poseen para poder garantizar esa lucha contra los radicales libres.

La dieta Detox que te ofrecemos a continuación es **progresiva**, es decir poco a poco se van incorporando alimentos, pero empieza con una fase **desintoxicante** para conseguir que el organismo se limpie en profundidad y se vayan eliminando las toxinas que nos producen un [exceso de líquidos](#) y de peso en nuestro organismo.

Para ello empieza como indica más abajo con una fase de ayuno líquido, y progresivamente iremos añadiendo alimentos, hasta que completemos el menú haciéndola una dieta equilibrada que no elimina ningún tipo de nutrientes

Podemos realizar esta dieta cada cierto tiempo repitiendo el proceso, pero no podemos alargar las fases para perder más peso, como por ejemplo pasa con la primera fase líquida, con la que se pierde más peso, porque se ingieren pocas calorías.

Deberemos repetir siempre el orden pautado, recuerda que no merece la pena poner en riesgo nuestra salud.

Recomendaciones para la dieta Detox

La Dieta Detox que se propone a continuación consiste en una dieta depurativa que va de menos a más, se empieza ingiriendo solamente líquidos y poco a poco se van incorporando otros grupos de alimentos, como hemos indicado anteriormente.

Con esta dieta además de facilitar la limpieza y drenaje del organismo conseguirás al menos adelgazar unos **3 kilos en 5 días**, limpiando tu organismo y deshaciéndote de todas las sustancias que pueden perjudicar nuestro organismo.

Cada día se debe practicar un **ejercicio regular** de unos 45 minutos, como puede ser andar, nadar o ir en bicicleta.

Se deben beber al menos 2 litros diarios de agua, para garantizar el **nivel hídrico del organismo**, ayudando a los órganos a cumplir su función, principalmente a los riñones, que verán su función alterada produciendo un exceso de orina que motiva el drenaje de todas las sustancias retenidas.

Te puede interesar también la [dieta depurativa](#) para limpiar tu organismo, o la [dieta del limón](#).

¿Qué puedo comer con la dieta Detox?

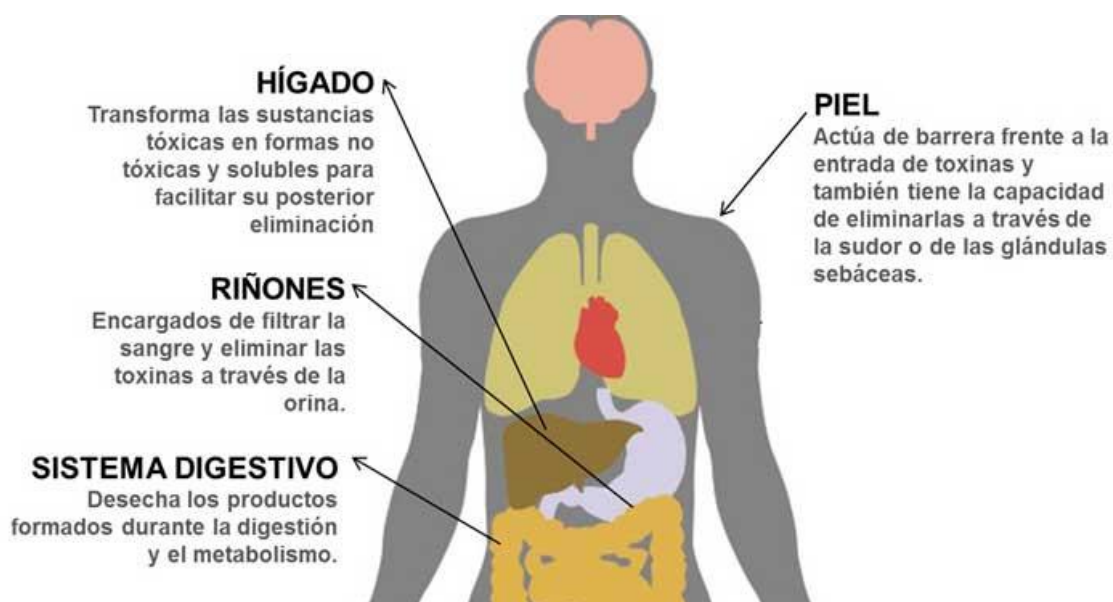
Como puedes ver, cada día se van agregando grupos de alimentos nuevos a la lista de alimentos permitidos. Deberás ir incorporándolos sin eliminar ninguno de los grupos, ya que es imprescindible hacerlo así para que funcione la dieta y se depure de forma correcta el organismo, además de esa forma conseguiremos perder el peso deseado.

Durante el primer día sólo podremos consumir **líquidos**, en el segundo día incorporaremos las **verduras**, en el tercero las **legumbres**, en el cuarto incorporaremos los **frutos secos** que nos aportan grasas saludables y aminoácidos esenciales, y el quinto día incorporaremos el **pescado** y los **huevos**.

La carne, es el grupo de alimentos que más toxinas nos deja en el organismo, por ello en esta dieta se prescinde de ella. Sin embargo, se opta por aportarle al cuerpo proteína de origen vegetal, e incorporar el pescado y los huevos para suplir la posible carencia proteica.

Nuestro organismo y las toxinas

En esta imagen puedes observar claramente las funciones que realizan cada uno de los órganos de nuestro organismo relacionados con el **proceso de detoxificación**.



Menú completo de la cura Detox

Recuerda que es importante seguir el menú que se ofrece sin realizar modificaciones ni alteraciones del orden, ya que ello contribuye a un correcto funcionamiento de la dieta.

DÍA 1 - Día de ayuno líquido para romper barreras y eliminar toxinas

Desayuno

Un té verde con una cucharadita de miel de romero. Un zumo de cítricos (naranja, pomelo, limón).

Media Mañana

Infusión o té con miel de romero. Zumo de cítricos.

Comida

Un bol grande de caldo de verduras (zanahoria, calabaza, calabacín, puerro, apio). Un zumo de naranja natural.

Media Tarde

Una infusión con miel de romero. Un zumo de naranja natural.

Cena

Caldo de verduras. Una infusión o té con miel de romero.

Día 2 - Día de verduras al vapor, nos aportan fibra para el buen funcionamiento intestinal

Desayuno

Un té verde con miel de romero. Un zumo de naranja natural.

Media Mañana

Infusión.

Comida

Caldo de verduras (ver receta del primer día). Plato de verduras al vapor condimentadas con un poquito de aceite y sal (acelgas, espinacas, repollo, col rizada, zanahoria, judías verdes, calabaza, calabacín).

Media Tarde

Zumo natural.

Cena

Un bol grande de caldo de verduras y una ensalada de lechuga canónigos y remolacha. Una infusión.

Día 3 - Legumbres, ricas en fibra, minerales y buena fuente de proteínas

Desayuno

Una taza de té verde y un bol con frutas cítricas.

Media Mañana

Infusión al gusto sin azúcar.

Comida

Ensalada de canónigos, zanahoria y remolacha. Un bol de legumbres estofadas con verdura (opciones; judías rojas o blancas, guisantes, garbanzos, habas, lentejas).

Media Tarde

Zumo de naranja o yogur bifidus desnatado.

Cena

Un bol de caldo de verduras y otro de legumbres estofadas a elegir.

Día 4 - Frutos secos, a lo anterior incorporamos los frutos secos, una fuente extraordinaria de nutrientes

Desayuno

Bol de macedonia de frutas variadas y un té con un chorrito de miel.

Media Mañana

Una manzana o pera, 3 nueces y una infusión a elegir sin azúcar.

Comida

Bol de puré de verduras (acelgas, espinacas, judías verdes, calabaza). Bol de frutas del bosque.

Media Tarde

Un zumo de frutas natural + 6 almendras.

Cena

Un bol de caldo de verdura + ensalada con lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, remolacha, una cucharada de alubias pintas y 2 nueces picadas.

Día 5 - Pescados y Huevos, la mejor fuente de proteínas con muy pocas calorías

Desayuno

Bol de frutas del bosque o cítricas. Un té con un chorrito de miel.

Media Mañana

Una pera o manzana y 6 avellanas.

Comida

Un bol de caldo de verduras, ensalada mixta con huevo cocido y atún.
Lubina o Dorada a la plancha.

Media Tarde

Una infusión al gusto y 3 nueces.

Cena

Tortilla francesa de una yema y dos claras y lenguado al vapor.

- Pueden interesarte la [dieta de los batidos verdes detox](#) y la [dieta de los zumos](#) para potenciar los efectos de la dieta Detox.

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