



Una dieta desintoxicante con la que adelgazar

Esta dieta es una **dieta detox** que se ha puesto tan de moda porque numerosas **celebrities**, como por ejemplo *Angelina Jolie*, han afirmado llevarla a cabo durante muchas ocasiones a lo largo de su vida, en realidad, es una [dieta muy sencilla](#).

La norma base de esta dieta es fácil: **sólo se ingerirán alimentos en estado líquido** de entre los cuales destacamos: los zumos, smoothies, cremas, tés y yogures. Aunque la premisa es clara, vamos a desvelar todos los secretos de esta dieta que tanto furor causa en la red.

Con esta dieta se consiguen **perder alrededor de 3 kg a la semana**, y os preguntaréis ¿cómo? pues muy sencillo, generalmente los alimentos que comemos de **forma sólida nos aportan más calorías** que de forma líquida. Bien por la forma de cocinarlos, o bien por otros factores que explicamos a continuación.

En primer lugar cabe destacar que **no sólo se consumen alimentos líquidos** ya que aquéllos que no lo son los procesamos para hacerlos líquidos. Es el caso de las **verduras, carnes o pescados** que tan importantes son en nuestra dieta, así como las **legumbres**.

Podemos consumir sopas, cremas, caldos, zumos (naturales), tés, smoothies, gelatinas, yogures, polos (helados) y pudings.

Generalmente para consumir un alimento, no crudo, en estado líquido debemos cocerlo y triturarlo, para ello le agregaremos agua de la cocción. Ello conlleva a que nos **saciamos antes** y aportemos **menos calorías** a nuestro organismo. Ya que el **agua no aporta calorías** y además **nos mantiene hidratados**. En cualquier caso, sólo haremos esto con verduras, carnes magras y pescados. Las legumbres las consumiremos un par de veces por semana y siempre a la hora de comer, nunca en la cena.

No se permite el consumo de **arroz, pasta ni cereales**. Como se trata de una dieta líquida no hace falta decir que no podemos consumir **fritos ni rebozados**, porque no están en estado líquido.

La **duración máxima** de la dieta es de **un mes**. El organismo necesita consumir hidratos de carbono, que en esta dieta se restringen. Con la **restricción de carbohidratos** conseguimos producir en nuestro organismo el estado de cetosis que hace que empecemos a consumir la grasa de los depósitos de grasas alojados en nuestro cuerpo. Por lo que, empezaremos a perder grasas acumuladas.

Los beneficios de esta dieta son muchos ya que consumiremos muchas **frutas y verduras** trituradas, lo que nos aportan **gran cantidad de vitaminas y minerales**. No nos aportan a penas calorías, son alimentos saludables, sin grasas. El consumo de fruta y verdura regula el **tránsito intestinal** y nos hace eliminar correctamente las sustancias de desecho por lo que evitará el **estreñimiento y la hinchazón**.

Además mantendremos nuestro organismo hidratado, lo que nos hará eliminar la **retención de líquidos**, nuestro cuerpo funcionará a la perfección lo que notaremos en el cabello, piel y uñas sanas. Adelgazaremos por comer de forma saludable frutas y verduras eliminando de la dieta los productos menos saludables como dulces.

¿Cuál es la clave de la dieta líquida?

En realidad no hay mucho misterio, ya que al consumir los alimentos en estado líquido evitamos las formas de cocción menos recomendables y además dejamos de consumir ciertos alimentos que nos perjudican; como los **alimentos congelados, precocinados y procesados**, así como **la bollería industrial, el pan, dulces**, etc.

Al incorporar agua a los alimentos para cambiarles su estado, hacemos que nos aporten **menos calorías**. Y evitamos un consumo extra de calorías por el hecho de cocerlos al vapor o hervirlos.

Es importante, y de hecho es también determinante en el resultado de la dieta, que los **zumos sean naturales** ya que los envasados tienen gran cantidad de azúcares que no debemos consumir y que no son saludables.

Por otro lado **cuanto más líquida sea la comida que ingerimos mejor**, y quiero decir con ello que si agregamos cremas (nata, quesos) estaremos aumentando las calorías de dicha comida. La **cremosidad** es igual a **grasa**. Así que cuanto **más líquido mejor**, menos calorías, **más peso perderemos**.

¿Tiene truco la dieta líquida?

Por supuesto que sí, como todas las dietas debes **escoger bien los alimentos y cuanto menos grasos sean mejor** ya que **mayor resultado** nos dará la dieta.

La gente comenta, genial si el helado lo dejas derretir se convierte en líquido. Todo el día a comer helado y perderé peso.

Seamos realistas, podemos consumir helado, si es de fruta natural mejor que mejor, pero no podemos alimentarnos de helados y más si son cremosos porque no es que no perderemos un gramo, sino que engordaremos y además no estaremos bien nutridos. Nos faltarán vitaminas, minerales, y nos sobrarán hidratos de carbono y grasas. Lo mismo pasa con los **lácteos**, si son **desnatados** mucho mejor, ya que sino estaremos consumiendo grasas en exceso. Prohibido el consumo de alcohol, aunque sea líquido, no está aconsejado.

Ventajas de la dieta líquida:

Provee de una hidratación adecuada a nuestro organismo.

Es más fácil que se produzca la pérdida de peso, ya que, normalmente los alimentos líquidos son menos calóricos que los sólidos.

Limita el trabajo del sistema digestivo por lo que, al igual que la [dieta blanda](#), resulta ideal tras una cirugía o período de convalecencia.

Mejor funcionamiento del sistema digestivo debido a la desintoxicación que se produce si elegimos buenos alimentos como el [limón](#).

Mejoría psíquica al hacer la dieta, pues la gente se siente mejor después de hacer este tipo de sacrificio.

Desventajas de la dieta líquida:

No provee todos los nutrientes necesarios que componen una dieta equilibrada, por ello es recomendable que el período de tiempo de la dieta no sea muy largo.

Sí la dieta resulta muy pobre en nutrientes sobre todo en proteínas o el calcio puede conllevar la aparición de malestar o desencadenar cualquier enfermedad.

No se recomienda que la lleven a cabo problemas con enfermedades previas, ni tampoco niños o mujeres embarazadas, pues en estos casos se ha de intentar que la dieta sea lo más equilibrada posible.

Si trata de hacerse durante mucho tiempo, el hambre puede aumentar los niveles de estrés y la persona puede verse avocada a darse un atracón de comida al finalizar la dieta lo cual sería contraproducente y se liberarían de nuevo un gran número de toxinas.

Algunos detractores de esta dieta afirman que la desintoxicación no es real y que no está comprobada científicamente.

Para hacernos una idea de lo que podemos comer, os facilitamos un menú diario que podéis variar a vuestro antojo.

DÍA 1

Desayuno

Zumo de naranja, zanahoria y apio con limón y un yogur desnatado

Media Mañana

Un zumo de frutas variado con leche desnatada.

Comida

Sopa de verduras con pollo (triturada) y una gelatina de fruta

Media Tarde

Un té, un polo helado de fruta natural o un smoothie de frutas.

Cena

Sopa minestrone y un yogur bebible desnatado.

Ya tenéis toda la información, ánimo y... ¡a beber!