



Superalimentos

No pasa por grandes restricciones, pero sí por una buena elección de los alimentos. ¿Las pautas básicas? Sobre todo, primar lo verde.

VERDURAS VERDES

"En una dieta detox aumentamos todo lo posible el consumo de verduras de hoja verde porque, entre otras muchas propiedades y beneficios, son las que contienen un número mayor de minerales.

¿Qué debes comer para eliminar toxinas y ganar energía? La dieta mediterránea es la pauta a seguir, pero también nutrientes de otras culturas. Descúbrelos aquí.

por MARTA ADANA

De hecho, en las hojas verdes se encuentran todos los minerales esenciales, vitaminas y aminoácidos", explica la *coach* de salud y nutrición Núria Roura. Consumiendo hojas verdes nos aseguramos, entonces, el aporte esencial de nutrientes. Ahora bien, las grasas son esenciales para el organismo, así como las proteínas y los hidratos: no renuncies a ellos. Escoge las de origen vegetal e integral, tan solo.



CÍTRICOS

Naranjas, pomelos, kiwis... Y, sobre todo, limones, ya que entre los beneficios de esta fruta se encuentra su capacidad para mantener un pH saludable y favorecer la eliminación de bacterias y toxinas. Una forma sencilla de tomar más limón es añadirlo a las ensaladas o tomarlo al despertarte, exprimido como zumo, y mezclado con una taza de agua caliente.



KIMCHI Y CHUCRÚ

Como los espárragos, son uno de los mejores probióticos que podemos tomar. La primera es col fermentada en vinagre picante y agrio. Aporta betacarotenos, calcio, hierro y vitaminas A, B1, B2 y C. El chucrú, de origen alemán, es col fermentada. "Al fermentar la col, las bacterias lácticas (como los *lactobacillum* o los *bidibacterium*) aumentan los microorganismos beneficiosos que mejoran la flora intestinal, restablecen el pH del intestino delgado, refuerzan el sistema inmunológico...", detalla la nutricionista Núria Roura en *Detox Sen* (editorial Urano, 23 €).



ALCACHOFA

Buena amiga del hígado, ayuda a limpiarlo gracias a ingredientes activos como la cinarina (el principio amargo). Presenta también hierro, magnesio, fósforo, potasio y vitaminas del grupo B (ayuda a calmar la irritabilidad nerviosa).



APIO

Abunda en potasio y en aceites esenciales que aumentan la diuresis. De ahí que ayude a limpiar el organismo de sustancias tóxicas. Además, al presentar vitamina C, ácido fólico y distintos minerales, favorece que obtengamos el máximo de energía de los alimentos que ingerimos.

KÉFIR

Procedente del Cáucaso, es leche fermentada con propiedades antioxidantes, anticancerígenas y reductoras del colesterol. Se elabora con nódulos de bacterias buenas, levaduras, proteínas, grasas... Lo encuentras en tiendas ecológicas y en grandes superficies.

MISO

De origen japonés, es un puré cremoso que procede de la fermentación láctica de las semillas de soja blanca y un cereal (puede ser arroz o cebada). Se recomienda para eliminar toxinas y como sustituto de la sal en la hipertensión. También favorece la digestión.

LECHUGA

En una dieta detox todos los alimentos verdes son bienvenidos. Y la lechuga reúne todas las virtudes de los alimentos crudos. Compuesta principalmente de agua, contiene bastantes vitaminas A, C y E y minerales como el hierro, magnesio, hierro, ácido fólico, flavonoides y antioxidantes.





AGUACATE

Contiene más grasas que hidratos y estas son monoinsaturadas (buenas). Así ayuda a controlar el colesterol y a prevenir las enfermedades cardiovasculares. También aporta ácido fólico, vitaminas A, C y E (el trío de las antioxidantes).



SEMILLAS DE LINO

Los Omega 3 no se hallan únicamente en los pescados azules como el salmón. Las semillas de lino se caracterizan por su riqueza en ellos. Y además tiene vitamina B6, magnesio y ácido fólico. Si las tomas enteras, por ejemplo, en la ensalada, te ayudarán a reducir el estreñimiento.



FRUTOS SECOS

Son uno de los alimentos más sanos para el cerebro y el corazón. Presentan Omega 3 y Omega 6, fibra, vitaminas B y E... Ayudan a controlar los efectos negativos de la menopausia y las enfermedades cardiovasculares. Se recomienda un consumo diario de 5 o 6 nueces u 8 almendras o avellanas.

QUINOA

Era uno de los alimentos principales de los incas y méritos no le faltan: aporta el 14 % de su peso en proteínas fáciles de digerir y además no se acompaña de grasa, como ocurre con las animales.

PEPINO

Es muy refrescante por su alto contenido en agua y además posee esteroides, sustancias capaces de



reducir el colesterol (se encuentran sobre todo en su piel). Presenta vitamina C, hierro y ácido fólico, es calmante, digestivo y diurético.

HINOJO

Favorece la digestión y favorece la solución de los cólicos abdominales. Además, es muy rico en componentes diuréticos, favoreciendo la eliminación de líquidos, y en aceites esenciales que reducen la hinchazón abdominal y los dolores que la acompañan.

ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva virgen extra es la piedra angular de la dieta mediterránea. Gracias a sus ácidos grasos Omega 9, reduce el colesterol y previene las enfermedades cardiovasculares (se aconseja consumir 37 gramos diarios para frenarlas).

FRAMBUESAS

Drenante y antiinflamatoria, es el fruto rojo con más fibra y minerales. Por su riqueza en vitaminas y antioxidantes, su elevada proporción de agua y su riqueza en potasio y fibra, es una de las frutas estrella de las dietas detox.



CEREALES

Arroz, avena, centeno... siempre integrales. Son una buena fuente de hidratos complejos, que aportan energía de forma paulatina al organismo. También de vitaminas del grupo B, amigas del sistema nervioso, con lo que desestresan. ■

