

ALGUNAS SUGERENCIAS

Propuestas del departamento de endocrinología y nutrición del hospital universitario Quirón Dexeus

JUGO DE REMOLACHA

Ingredientes
3 hojas de col
3 tallos de apio
½ pepino
1 zanahoria
½ remolacha
1 limón

Propiedades

Rico en vitamina A, C, B, E, potasio, antocianinas y ácido oxálico. Mejora la visión y la piel y actúa como protector hepático y de las vías urinarias.

JUGO DE ZANAHORIA

Ingredientes
½ pepino con piel
2 zanahorias
1 rama de apio

Propiedades

Rico en vitamina A, C, E, B1, B2, B3, B9, fósforo, potasio y magnesio. Mejora la visión y la piel y tiene un efecto diurético.

JUGO DE LECHUGA Y MANGO

Ingredientes
5 hojas de lechuga
½ mango
2 tazas de agua
Zum de un limón

Propiedades

Rico en vitamina A, C, E, K, grupo B, potasio, calcio, magnesio y hierro. Es antiestrés y mejora el insomnio y la digestión.

JUGO DE PEREJIL Y MANZANA

Ingredientes
1 taza de perejil fresco
1 manzana Fuji
¼ de taza de zumo de limón
2 tazas de agua

Propiedades

Alto contenido en vitamina C, aporta además vitamina A, B, E, K, beta-carotenos, magnesio y hierro. Es un depurativo hepático y diurético.

JUGO DE ESPINACAS Y FRESAS

Ingredientes
6 hojas de lechuga romana
2 tallos de apio
2 manojos de espinacas
12 fresas
1 manojito de menta

Propiedades

Aporta vitamina A, C, E, B9, K, flavonoides, ácido salicílico y potasio. Mejora las digestiones, previene el ataque de gota y regula la tensión arterial.



JUGO DE ESPINACAS Y FRUTOS

Ingredientes
1 taza de espinacas
1 taza de framboesanos
Jengibre

Propiedades

Aporta vitamina B, biotina, antocianinas y magnesio. Es antioxidante y previene la infección de la piel, el cabello.

JUGO DE POMELO

Ingredientes
Infundir 1 vaso de estevia y jengibre. Elaborar el jugo y añadir: el zumo de 1 pomelo

Propiedades

Rico en vitamina A, carotenos, B9, fósforo. Es antioxidante y fortalece el sistema inmune.

JUGO DE PIMIENTO VERDE Y LIMÓN

Ingredientes
1 taza de espinacas
100 g de uvas rojas
½ pimiento verde (sin rabo)
1 pepino
1 limón

Propiedades

Rico en vitamina A, fósforo, antocianinas y flavonoides con ratón.

► muy importante personalizar esta recomendación en cada caso concreto. No tendrán las mismas necesidades una persona activa como puede ser un deportista o los niños, que una persona más sedentaria o que presente elevación de triglicéridos en sangre o diabetes. Los deportistas pueden utilizar la fruta y los zumos como reparadores y fuente de energía para rendir más en el ejercicio. En este caso, por tanto, se pueden superar las tres frutas al día. En personas sedentarias, por el contrario, la recomendación de frutas debe estar entre una y dos”.

Dietas 'detox' Estos jugos verdes de frutas y vegetales tienen un efecto detoxificante: pueden contribuir a la eliminación de toxinas producidas por la mala alimentación o los excesos. Por este motivo, estas bebidas también se emplean en dietas que buscan un efecto depurativo en el organismo.

“Hay muchas formas de hacer este tipo de dietas. Las más habituales consisten en periodos de ayuno en los que únicamente se ingieren estos zumos de frutas y verduras, descartando a los demás grupos de alimentos”, explica la doctora Paula Rosso, directora del departamento de corporal del centro médico Lajo Plaza.

Para la doctora Rosso, estos tipos de regímenes pueden tener efectos positivos siempre que se hagan un máximo de entre diez o quince días como plan de choque para reducir peso, sentirse mejor o antes de empezar con otras dietas. “Hay que tener en cuenta que son dietas carenciales – no aportan todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo – y no todo el mundo puede seguirlas. Además, deberían hacerse siempre bajo un mínimo control médico, aunque se hagan con licuados ya preparados y comercializados específicamente con ese fin”. ■

HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN A LA CANTIDAD DE AZÚCARES DE ALGUNAS FRUTAS

LOS ZUMOS DE FRUTAS HAY QUE TOMARLOS CON CUIDADO NADA MÁS PREPARADOS Y MEJORES AYUNAS

