

# ¡HOLA! EN FORMA



PORTADA | BIENESTAR | EN FORMA | **NUTRICIÓN** | PERDER PESO | MODA SPORT | CALCULADORAS | VÍDEOS | BLOGS

Pin it

## Cuidado con las dietas 'detox' después de Navidad

A estas alturas del año, inmersos de lleno en la vorágine de las fiestas navideñas, quizás estemos pensando ya en cómo nos desharemos de esos kilos de más que hemos subido por culpa de los excesos. Sin embargo, ahora más que nunca, debemos **tener cuidado y no dejarnos llevar por dietas rápidas para bajar de peso**, que pueden ser perjudiciales para nuestra salud y nos predisponen al efecto *yo-yó*. Uno de los reclamos que más funcionan en estas fechas son las dietas *detox* o desintoxicantes, también llamadas depurativas, destinadas a eliminar las toxinas acumuladas en el organismo. **Un ejemplo de ello son las monodietas a base de un único alimento** y de las que últimamente quizás hayas oído hablar bastante.



### ¿Qué son las monodietas?

Dietas exclusivamente de uva, de fresas, de piña, de arroz integral.... Las monodietas se caracterizan por comer durante un tiempo determinado únicamente un tipo de alimento. Tienen un bajo contenido calórico que puede originar la pérdida de peso. Pero, en realidad, **son dietas desequilibradas que no aportan las cantidades necesarias de nutrientes** y pueden conllevar peligros nutricionales", tal y como apunta **la Dra. Carmen Martín, nutricionista de la Clínica Dray de Madrid**. "El peligro depende de la cantidad del número de días que se siga la monodieta, si se hace un día a la semana para depurar el organismo con alimentos que no dejen residuos no hay ningún problema (es incluso beneficioso), pero si se sigue varios días pueden aparecer carencias nutricionales graves".


### Pueden provocarnos un efecto *yo-yo*

Otro de los problemas de las monodietas es que **son monótonas y no ayudan a formar buenos hábitos de alimentación**. Provocan una sensación de hambre que resulta

### ¡NO TE LO PIERDAS!



1. 9 alimentos 'quemagrasas' que nos ayudan a adelgazar
2. 5 consejos para exprimir la bicicleta elíptica
3. Nadie es perfecto (ni siquiera Sara Carbonero)
4. Las mejores rutinas para un vientre plano
5. Así debería ser tu plato para una dieta sana y equilibrada
6. 5 alimentos que no deberías comer en exceso
7. ¿Por qué comer 49 pistachos al día?

### ¿ESTÁS EN FORMA?



**Prueba nuestras CALCULADORAS**

¿Te gustaría saber tu peso ideal o las calorías diarias recomendadas según tu ritmo de vida?

## NEWSLETTER

Suscríbete a nuestro boletín

Introduce aquí tu e-mail >

### RECOMENDACIONES

HolaEnForma

agobiante para quién las realiza y acaba estimulando la ingesta excesiva de alimentos; lo que lleva nuevamente a la ganancia de peso o efecto *yo-yó*. "Todas las dietas de adelgazamiento muy restrictivas que se utilizan para conseguir una pérdida de peso rápida implican un efecto *yo-yó* porque aportamos un número muy bajo de calorías al cuerpo. No se deben utilizar como dietas de adelgazamiento que duren varios días porque se volverá a engordar", explica la especialista.

Sin embargo, por supuesto que nuestro cuerpo necesita detoxificarse -sobre todo nuestros órganos vitales como riñones, hígado, vesícula... -; aunque bastará con **seguir una dieta saludable y variada de forma constante** y consultando siempre a un profesional en caso de que necesitemos llevar a cabo una dieta para bajar de peso. "Si lo que queremos es depurar el organismo después de los excesos navideños, evita ingerir alimentos ricos en residuos como, por ejemplo, las verduras ricas en fibras. Son más apropiados los productos líquidos desgrasados como zumos naturales de frutas o caldos desgrasados", recomienda la Dra. Carmen Martín.

## MÁS NOTICIAS SOBRE...

- > Nutricion
- > Perder Peso
- > Dietas
- > Alimentacion Saludable
- > Consejos De Salud
- > Navidad
- > Monodietas

 Complement social de Facebook

## SÍGUENOS EN TWITTER

Tweets por @HolaEnForma

## COMUNIDAD DE DEPORTE Y SALUD



*deporte & salud*

### Añadir comentario

También puedes acceder utilizando tu cuenta de Facebook:

Escribe tu comentario:

Nombre:

Correo electrónico (opcional):

Página Web (opcional) Formato : <http://www.hola.com/>

Recordar datos la próxima vez

**Enviar comentario**

Esta es la opinión de los internautas, no la de [hola.com](http://hola.com)

No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes

Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema

Por favor, céntrate en el tema  
Por favor intenta escribir sin faltas de ortografía, antes de publicar un mensaje lo corregimos, si no tiene faltas es más posible que se publique

Escribir todo el mensaje en mayúsculas se interpreta como gritar, no publicamos mensajes escritos completamente en mayúsculas