



---

Desintoxicarte sí o no?

# bienvenidos

---

Lola López Ruiz, Nutricionista

## - Desintoxicarte

- La importancia de la rutina en la alimentación
- Los excesos de comida y bebida, ¿ cómo nos afecta? ¿Exceso de calorías? ¿Resaca?
- Depurarte tras las fiestas, sí, pautas.
- Alimentos que te ayudan.
- El mes de enero y el resto del año.
- Recetas "detox"

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

¿QUÉ DIGNIFICA DETOXIFICARTE?

¿POR QUÉ PIENSAS QUE LO NECESITAS?

¿SIRVEN LAS DIETAS "DETOX"?



Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

# La importancia de la rutina en la alimentación

- ✓ La rutina y constancia van a **definir nuestro estado físico y emocional**
- ✓ Come de modo **consciente**, come **de todo y con moderación**
- ✓ Intenta respetar horarios
- ✓ **Planifica** tu alimentación: así evitarás comer cualquier cosa
- ✓ **Cocina**, el no tengo tiempo no es excusa, hay procesos rápidos de preparación
- ✓ ¿Qué consigo con todo esto?  
Mejorar mi salud, sistema inmune, sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo etc... mantengo mi peso y ayudo a prevenir enfermedades. **SENTIRME BIEN.**

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

# Excesos de comida y bebida

¿Cómo nos afecta?

Problemas digestivos

- ✓ Hinchazón e inflamación abdominal.
- ✓ Acidez, ardor.
- ✓ Gases.
- ✓ Digestiones pesadas, largas y molestas.
- ✓ Mareos, náuseas, vómitos.
- ✓ Alteración a nivel sanguíneo y hepático.

Problemas psicológicos

- ✓ Estrés, ansiedad.
- ✓ Sentimiento de culpa.
- ✓ Irritabilidad.



NO  
ESTOY  
BIEN

# Excesos de comida y bebida

¿Exceso de calorías?

Exceso de calorías, grasas y proteínas.

Consecuencia directa: Desequilibrio nutricional, malestar, y aumento del peso

**Detox. no es = a perder peso**

¿Resaca?

- Malestar general
- Deshidratación
- Nauseas, vómitos
- Dolor de cabeza



**SOLUCIÓN**  
**NO ABUSAR**

# Excesos de comida y bebida

## ¿Resaca?



## ¿Cómo sobrellevarla?

- Beber abundantes líquidos sin alcohol ni azúcar.
- Comer alimentos con gran contenido en agua y de fácil digestión: Sopas de arroz, tortillas, pechuga a la plancha etc...
- Evitar lácteos si hay náuseas y/o vómitos.
- Hacer 5 tomas al día y no muy abundantes.
- Si existe mucho malestar: Analgésicos.

## ¿Depurarte tras las fiestas?

El organismo NO NECESITA  
DEPURARSE NI DESINTOXICARSE  
EL ALIMENTO NO ES UN TÓXICO

-Aunque sí que hay alimentos que te ayudan a  
Reducir los síntomas del exceso de  
alimento o bebida.

-Una cosa son los síntomas y otra perder  
peso.

-¿Ayunos?

-¿Caldos e infusiones?

-Hola al deporte en enero y adiós en  
febrero.



Entonces, ¿Cómo elimino los  
síntomas?

- Realiza 5 comidas al día.
  - Cambia los refinados por integrales.
  - Toma al día 3 raciones de fruta y 2 de verdura.
  - Toma legumbres sin grasa al menos 2 veces por semana.
  - Toma pescado azul al menos 1 vez a la semana.
  - Evita embutidos y carnes rojas.
- Consumir no más de 1 o 2 veces al mes.

Entonces, ¿Cómo elimino los  
síntomas?

- Bebe agua, al menos 2L al día.
- No evites los hidratos de carbono.
- No te saltes comidas.
- Elige alimentos de buena calidad.
- Evita los alimentos procesados.
- Limita el consumo de dulces o pasteles a 1 o 2 veces al mes.
- Modera las cantidades.

¿Y SI LO QUE QUIERO ES PERDER PESO?

Acude a un profesional. No te dejes embaucar.

# Alimentos que te ayudan

## LOS VEGETALES

PROPIEDADES  
POR COLOR



### VERDE

Contienen luteína, un antioxidante que refuerza la visión. También tienen potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.



### NARANJA

Ricos en vitamina C y betacaroteno ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunitario.



### ROJO

Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y las antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer.



### VIOLETA

Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y preservan la memoria.



### BLANCO

Son ricos en fitoquímicos y potasio, que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión arterial y prevenir la diabetes.

# INVIERNO

frutas y verduras de temporada

Frutas

Verduras

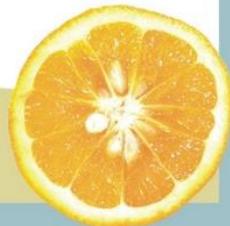
e c o l ó g i c o



e c o l ó g i c o



Federación Andaluza  
de Consumidores y Productores Ecológicos



# Alimentos que te ayudan

Alcachofa: Gran poder depurativo, descongestivo y con poder hepatoprotector. Es colerética y colagoga, aumenta el vertido de jugos gástricos al intestino mejorando las digestiones

- Se puede consumir cruda o cocinada.
- Hervir 1kg de alcachofas con limón, consumir el caldo de cocción en sopas, cremas o batidos verdes.

# Alimentos que te ayudan



## Alimentos integrales:

Mismas calorías, más sabor, más nutrientes, más vitalidad.

## Legumbres:

Muy saludables, ricas en fibra, nos ayuda a regular nuestro organismo.

## Frutos secos:

Nos aportan mucha energía, grasa saludable, vitaminas y minerales.

El mes de enero...y

Debemos comer sano y hacer ejercicio  
todo el año

No hay que dejarse llevar por dietas e  
indicaciones que vemos en cualquier  
parte, es mucho más sencillo.

Sigue la pirámide de los alimentos

Suplementos nutricionales  
Vitamina D, folatos...

Opción individualizada 

BEBIDAS FERMENTADAS  
CONSUMO OPCIONAL, MODERADO  
Y RESPONSABLE EN ADULTOS



CONSUMO OPCIONAL  
OCASIONAL O MODERADO



2-3 AL DÍA



CONSUMO VARIADO DIARIO  
1-3 AL DÍA (ALTERNAR)

2-3 AL DÍA  
VERDURAS  
+ FRUTAS  
+ 5 RACIONES  
CADA DÍA



3-4 AL DÍA

GRUPOS DE CONSUMO  
EN CADA COMIDA  
PRINCIPAL



SEGÚN GRADO  
DE ACTIVIDAD  
FÍSICA



Actividad física diaria  
60 min.



Equilibrio emocional



Balance Energético



Técnicas culinarias saludables



AGUA: 4-6 vasos al día\*

(\*) Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Hidratación Saludable SENC.

MANTENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

# Recetas saludables para volver a la normalidad

## Desayuno:

- Dos tostadas de pan integral con aguacate
- Un té con una cucharadita de panela
- Un yogur desnatado.



# Recetas saludables para volver a la normalidad

## Media mañana:

-Una fruta y un café.



# Recetas saludables para volver a la normalidad

## Almuerzo:

Quínoa con verduras, 2persn.: Media taza de quínoa, brócoli, calabaza, ajo, cebolleta, un puñado de cacahuetes crudos, 150 de tofu o pechuga de pollo, cúrcuma, 2 cucharadas de AOVE, y sal.

-Hervimos la quínoa con las verduras y salteamos el conjunto. En ultimo lugar

añadimos el cilantro, la parte verde de cebolleta y los cacahuetes.



# Recetas saludables para volver a la normalidad

## Kéfir con fruta:

- Es un producto lácteo fermentado.
- Ayuda a regenerar la flora intestinal.
- Actúa contra el estreñimiento
- Mejora las digestiones
- Ayuda a regenerar la Mucosa gástrica.
- Lactosa: contenido muy bajo y es más digestiva



# Recetas saludables para volver a la normalidad

## Cena:

- Crema de verduras: apio, puerro zanahoria, una patata pequeña y calabacín, 1 cucharada de AOVE, pimienta y sal.
- Pescado blanco a la plancha: ejemplo: Dorada



Acompañar las comidas con pan integral, agua para beber y como postre fruta/yogur

- Aumento y pérdida de peso
- Alimentación infantil
- Nutrición deportiva
- Educación nutricional:  
-charlas y talleres

Haz ejercicio

vive saludable

Lola López Ruiz

Nutricionista  
+34 618131030

descubre recetas

Bebe agua

Descansa

*Déjate asesorar y vive saludable*