

BAJÁ DE PESO Y ELIMINÁ TOXINAS

Dieta Detox



Queremos encarar el año con toda la energía y por eso necesitamos eliminar las toxinas de nuestro organismo. Para lograrlo no hay nada mejor que implementar durante una semana una dieta desintoxicante. Te vas a sentir renovada, liviana y con mayor vitalidad y lo más importante: ¡no vas a pasar hambre!

Una semana de desintoxicación

"El objetivo de una dieta desintoxicante es lograr disminuir o atenuar los efectos negativos que provocan los agentes contaminantes a los cuales estamos expuestos de manera permanente; ya sean provenientes de los alimentos o las aguas que ingerimos, como así también del aire o medio ambiente en el cual vivimos", manifiesta el doctor Augusto Bianco médico clínico experto en medicina naturista, fitoterapia, obesidad, nutrición y dietética. Luego agrega que lo hacemos mediante la elección de alimentos orgánicos, es decir de aquellos que han sido producidos sin contaminantes químicos, pesticidas, fertilizantes, etc.

De igual manera, señala que se eliminarán de la dieta las frituras, los lácteos y los azúcares refinados, y se disminuirá la ingesta de proteínas y sal. Además, "se prohíben el alcohol, la nicotina y las bebidas de alta cafeína -colas y café-", subraya el doctor Bianco. Y si bien dice que la periodicidad para efectuar la dieta desintoxicante estará marcada por el tipo de ambiente en que uno vive, recomienda realizarla durante una semana cada tres meses.

A continuación nos explica en qué consiste la dieta desintoxicante y qué podemos comer durante esa semana:

LUNES

- **Desayuno:** té, 2 rodajas de pan de cereal integral, 30 gramos de queso descremado, 15 gramos de miel. Jugo de naranjas.
- **Almuerzo:** brócoli con papas hervidas, atún al natural. Una fruta de estación.
- **Merienda:** yogur con germen de trigo.
- **Cena:** un huevo poché acompañado de media berenjena, un tomate fresco y una cucharada de aceite de oliva para condimentarlos. Una manzana.
- **Antes de dormir:** tisana de diente de

león.

MARTES

- **Desayuno:** té, jugo de frutas, 1 rodaja de pan integral con queso blanco y jalea. Jugo de arándanos.
- **Almuerzo:** ensalada de remolacha, zanahoria y durazno (o mango).
- **Merienda:** yogur con germen de trigo.
- **Cena:** pescado al horno con panaché de verduras.
- **Antes de dormir:** tisana de boldo.

MIÉRCOLES

- **Desayuno:** té, 1/2 taza de leche descremada con copos de avena, una cucharada de miel y canela.
- **Almuerzo:** ensalada de zanahoria, tomate y lechuga, aderezada con una cucharada de aceite de oliva. Atún a la plancha, tomate, cebolla y pimiento. Ensalada de frutas casera, sin azúcar.
- **Cena:** espaguetis de harina integral con salsa fileto. Una manzana.
- **Antes de dormir:** tisana de diente de león.

JUEVES

- **Desayuno:** té con leche y 2 rodajas de pan integral con queso magro.
- **Almuerzo:** pechuga de pollo o pavo a la plancha con ensalada.



LOS LÍQUIDOS

El doctor Bianco indica que los líquidos para acompañar la dieta desintoxicante son principalmente agua mineral (moderada dureza), jugos de frutas e infusiones sin sustancias estimulantes (cafeína, aminoácidos, etc.).

- **Merienda:** yogur con germen de trigo.
- **Cena:** verdura hervida y hamburguesa de tofu (queso de soja).
- **Antes de dormir:** tisana de boldo.

VIERNES

- **Desayuno:** té con leche y dos tostadas integrales con queso blanco magro y mermelada diet.
- **Almuerzo:** pechuga de pollo grillada sin piel con ensalada verde.
- **Merienda:** yogur con germen de trigo.
- **Cena:** un huevo poché acompañado de media berenjena un tomate fresco y una cucharada de aceite de oliva para condimentarlos. Una manzana.
- **Antes de dormir:** tisana de diente de león.

SÁBADO

- **Desayuno:** té, 2 rodajas de pan inte-





PALABRA DE EXPERTO

El doctor Augusto Bianco es médico clínico, especialista en obesidad, medicina familiar, medicina naturista y fitomedicina (fitoterapia). Además, es director de *Medithin*, un centro para el tratamiento de la obesidad y enfermedades crónicas a través de la medicina metabólica. También es docente y miembro de la Asociación Argentina de Fitomedicina, miembro de la *Société Française d'Athérosclérose* y miembro numerario de la Sociedad Española de Fitoterapia.

● **Cena:** tarta de puerros al horno sin masa con queso por salud y una manzana.

● **Antes de dormir:** tisana de diente de león.

De acuerdo con el doctor Bianco, la dieta



LA MEDICINA HOLÍSTICA

“La diferencia fundamental entre el enfoque de la medicina tradicional y el de la medicina holística es que la primera se indica básicamente para promover una restricción calórica que permita complementar un tratamiento para bajar de peso. Sin embargo, para el enfoque holístico este objetivo es secundario ya que la finalidad estriba en aligerar el trabajo metabólico del hígado, riñones, tubo digestivo y metabolismo general para reactivar la energía vital curadora del organismo y así promover un beneficio generalizado que alcanza a todos los órganos del cuerpo. También sirve como prevención de diversas enfermedades”, explica el doctor Bianco.

gral con jugo de naranjas, miel y canela en polvo.

● **Almuerzo:** verduras al horno, dos rodajas de merluza a la plancha y un pomelo.

● **Cena:** chop suey de verduras con pollo y una compota de manzana.

● **Antes de dormir:** tisana de boldo.

DOMINGO

● **Desayuno:** té, un yogur con mandarinas y avellanas tostadas.

● **Almuerzo:** pescado al horno con calabaza.



LAS TISANAS

El efecto de las tisanas es ayudar a los órganos llamados emunitorios, que son los encargados de exonerar las toxinas del organismo. Su acción apunta principalmente a activar la depuración hepática, renal e intestinal. “Se indica una taza por la noche pero también puede beberse durante el día”, aclara el Dr. Bianco.

cante está contraindicada en niños, mal nutridos y convalecientes, y también en los casos de enfermedades consuntivas como el cáncer, la tuberculosis, etc., “aunque siempre debe tenerse en cuenta la opinión del médico que al evaluar a este último tipo de pacientes, muchas veces puede manifestar que resultarán favorecidos con la dieta”, subraya.

Jazmín Rocca

Agradecemos a:

● Dr. Augusto Bianco, Médico clínico experto en medicina naturista, fitoterapia, obesidad, nutrición y dietética. Director de *Medithin*.

Ver direccionario en pág. 81