

5 must know para lograr una desintoxicación de tu cuerpo



¿Sabías que tu cuerpo se desintoxica por sí solo todos los días? Angélica Betancourt, nutrióloga del Tec de Monterrey en Saltillo, compartió **cinco cosas que debes saber** para potenciar este proceso.

1. ***La desintoxicación es parte de ti***

La experta en nutrición explicó que la desintoxicación es un **proceso con el que ya nacemos** y que se realiza **diariamente** en nuestro cuerpo.

“Es un proceso fisiológico por el cual se excretan sustancias tóxicas que ya no le son útiles al cuerpo”, señaló.

Por medio de **la orina y las evacuaciones** salen esas sustancias.



width="900" loading="lazy">

2. *¿Intoxicad@?*

Algunos **síntomas** que puedes llegar a presentar si estás **intoxicado** por consumir alimentos procesados son:

- Inflamación abdominal.
- Sientes tu cuerpo pesado.
- Estreñimiento.
- Fatiga.

Además, **tu cuerpo puede enviarte señales** de que le faltan nutrientes cuando tu piel se vuelve opaca, se te cae el cabello, tus uñas están frágiles o tienes ojeras.

3. *Evacúa al menos una vez al día*

¿Ya fuiste al baño? Lo ideal es ir **mínimo una vez al día**. No hacerlo es dejar adentro las **sustancias tóxicas** que tu cuerpo quiere desechar.

A través de **la orina** también salen esas sustancias, y su color debe ser entre **amarillo claro y transparente**.

4. *Di no a los alimentos procesados*

De acuerdo con Angélica, los **alimentos procesados** son los principales responsables de la intoxicación.

“Yo siempre recomiendo consumir alimentos 100% naturales, pero, ¿cómo saber que son naturales? Fácil, tienen un solo ingrediente”, destacó.

La nutrióloga agregó que la mayoría de dichos alimentos **no son naturales** y por eso **dificultan el trabajo del hígado**, órgano principal que se encarga de la desintoxicación.

También aconseja **evitar consumir** azúcar, grasas saturadas y alcohol.



width="900" loading="lazy">

5. *Incluye frutas y verduras en tus comidas*

De acuerdo con la nutrióloga, **una dieta balanceada** ayuda a potenciar el proceso de desintoxicación.

Algunos **alimentos** que también ayudan son:

- Brócoli
- Coliflor
- Antioxidantes: Canela, cúrcuma, arándanos
- Apio
- Cebolla
- Tomate
- Granada
- Té verde

“Es importante agregar por lo menos cinco frutas y cinco verduras diarias; pueden agregarlas en sus tres comidas principales o utilizarlas como snacks o pre-workouts”, finalizó.