



## **Alimentos depurativos: desintoxicarse Fiestas Patrias**      **diuréticos y claves después de**

**Especialista en nutrición recomienda consumir apio y manzana para mantener una dieta saludable.**

Con el término de la celebración de Fiestas Patrias, quizás muchos chilenos se arrepienten de haber comido y bebido más de la cuenta. Mirarse al espejo no es el único indicador que demuestra un alza en el peso corporal: que un pantalón o vestido no cruce la cintura como antes, es más que revelador.

Según Irina Sánchez, nutricionista del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso, debido al exceso de comidas asadas a la parrilla se generan más sustancias tóxicas en el organismo.

“Se produce una ingesta excesiva de sodio en nuestra dieta por el hecho de haber consumido alimentos elaborados, como las empanadas y los embutidos (chorizo, longaniza), lo que provoca una retención de líquido. Todo esto lleva consigo un aumento de peso y grasa corporal a raíz de un desbalance energético, es decir, comer más de lo que uno gasta”, explica la profesional.

Una buena alternativa para ayudar a nuestro organismo por estos días, además de una dieta balanceada, es el consumo de alimentos diuréticos y depurativos. Los primeros ayudan a perder líquido, mientras que los segundos desintoxican el organismo.

La experta en nutrición recomienda esta lista de cinco alimentos:

**Apio (diurético):** Rico en fibra insoluble. Contiene alto aporte de potasio y folatos (vitaminas). Provoca una dilatación de las arterias del riñón con el consiguiente aumento en el volumen de orina y la eliminación de sustancias y desechos.

**Espárragos (diurético):** Muy bajo en calorías y muy alto en folatos. Estimula la producción de orina y contiene fibra.

**Piña (depurativo):** Muy rica en vitamina C y minerales (manganeso). Facilita la digestión.

**Manzana (depurativo):** Por su acción absorbente de la pectina (fibra), la cual retiene agua y diversas sustancias de desechos, actúa como una escoba intestinal y elimina toxinas. Contiene vitamina C y potasio.

Berenjena (diurético): Posee potasio, folatos y fibra. Activa la función biliar y la del páncreas. Favorece la digestión.

Además, la jefa de Alimentación del Hospital Eduardo Pereira aconseja evitar los alimentos no depurativos, tales como las grasas, cafeína, alcohol y azúcares simples (pasteles y tortas). “Son de difícil digestión y no contribuyen a una dieta saludable. Tampoco hay que olvidar consumir agua (entre un litro y medio y dos al día), ya que nos ayuda a eliminar sustancias tóxicas a través de la orina y facilita el metabolismo celular”, dice Irina Sánchez.