



Fecha: 01/10/2015  
Fuente: LA HORA - STGO-CHILE  
Pag: 8  
Art: 2  
Título: VOLVER A LO SANO ANTES QUE PARTA EL VERANO

Tamaño: 29,1x40,6  
Cm2: 1180,4

Tiraje: 93.000  
Lectoría: 320.000  
Estimación: [ ]

## SALUD

Muchos todavía sufren las consecuencias de unas cortas pero intensas Fiestas Patrias; en los kilos, más que nada. Y no encuentran el camino adecuado para volver a su estado normal a meses de comenzar el verano. En esta nota te recomendamos algunas cosas.

Se dice que somos lo que comemos. Entonces, ahora llegó la hora de cuidarse o, como dicen los expertos, "desintoxicarse". "Al limpiar nuestro organismo los órganos de nuestro cuerpo funcionan mejor y eso hace que nos veamos y sintamos más saludables. Esto sólo se logra a través de alimentos frescos y bajos en grasa y con buenas cantidades de agua", explica Claudia Martínez, nutricionista particular de la UDLA. Para hacer una limpieza del organismo sólo debe hacerse por tres días y después mantener una dieta normal y saludable, porque de no ser así se podría tener efectos adversos. "Lo ideal es mantener siempre una dieta equilibrada y complementada con ejercicios diarios de mínimo 30 minutos, dormir un mínimo de siete horas y no saltarse comidas", asevera la nutricionista. "En términos de ejercicios, lo que se aconseja es una mezcla de aeróbicos, donde se quema mayormente la grasa, y los anaeróbicos, que sirven para tonificar y marcar músculos", dice Sandra Gallardo, profesora de Educación Física del IND.

### Tips para desintoxicarse



**Las dietas depurativas** o desintoxicantes se utilizan después de un exceso de alimentación y su objetivo es limpiar el organismo, eliminar toxinas. Por eso sólo se debe hacer durante tres días como máximo y luego volver a una dieta saludable normal.

**A moverse:** se debe realizar mínimo 30 minutos de ejercicio físico diario y combinarlo siempre con una buena alimentación.



# Volver a lo sano antes que parta el verano





Fecha: 01/10/2015

Fuente: LA HORA - STGO-CHILE

Pag: 9

Art: 2

Título: VOLVER A LO SANO ANTES QUE PARTA EL VERANO

Tamaño: 29,5x17,5  
Cm2: 515,9Tiraje: 93.000  
Lectoría: 320.000  
Estimación: Octubre  
2015

La Hora

XD

8-9

**Fibra:** para limpiar el organismo se deben comer alimentos frescos, altos en fibra, y mucha agua para que el proceso se realice adecuadamente. Comer fruta con cáscaras y verduras crudas ayuda bastante porque entregan más fibras. También se debe evitar el consumo de alcohol, las carnes rojas, alimentos procesados, embutidos o envasados.



**Ni grasa ni azúcar:** Para mantenerse saludable evitar los alimentos altos en grasa, como la mayonesa, mantequilla, etc. y también el azúcar, como pasteles, cremas, entre otros.



**Comer:** se deben consumir cinco comidas al día (desayuno, colación, almuerzo, onces y cena), evitando saltarse alguna, y no se debe estar más de tres horas sin comer, de lo contrario el cuerpo guardará todo como grasa y saldrán los odiados "rollitos".

**Según contextura:** para personas con contextura normal se recomienda trote o zumba, bicicleta, abdominales cortos y largos, flexiones de brazos, sentadillas o estocadas, en tres series de 25 repeticiones; para aquellos que son más rellenitos lo ideal es realizar algo de bajo impacto para cuidar las rodillas y espalda, siendo lo óptimo 25 minutos de caminata rápida, zumba o bicicleta estática.

