

# ¿Cómo una buena alimentación ayuda a desintoxicarnos?

López Posada, Leticia

2018-06-07

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3726>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## ¿Cómo una buena alimentación ayuda a desintoxicarnos?

Por Leticia López Posada

Publicado en “E-consulta” el 7 de junio de 2018. Disponible en:

<http://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=201806070848147493&temaid=11946>

A largo plazo, el buen funcionamiento de nuestro cuerpo debe mantenerse a través de procesos de limpieza y desintoxicación continuo, que se realizan, entre otros, por medio del intestino, los riñones y el hígado. El cuidar su integridad y buen funcionamiento es mucho mejor que seguir planes de desintoxicación – o dietas détox – que duran 2 ó 3 días y prometen resultados milagrosos. El proceso de limpieza del organismo no depende de preparar y tomar combinaciones de frutas, verduras y raíces a las que se atribuyen poderes mágicos, más bien depende de hábitos que debemos adoptar y mantener a lo largo de nuestra vida.

Hay especificaciones alimentarias sobre el cuidado de nuestros órganos y diversas partes del cuerpo; por ejemplo, sabemos que para preservar la función intestinal debemos consumir suficiente fibra, para no dañar los riñones hay que moderar el consumo de sal y que para evitar una mala función del hígado debemos evitar cantidades excesivas de alcohol, pero ¿qué más deberíamos saber?

Para el intestino:

- No basta solo consumir fibra, hay que saber qué tipo de fibra y cuánta. Un adulto con un estado de salud normal debe consumir como ideal 25 g de fibra al día, pero esta debe provenir de diversas fuentes de preferencia naturales (evitar polvos a menos que el médico lo recomiende). Una tercera parte de la fibra que comemos debe provenir de cereales integrales como avena, trigo o maíz con su cascarilla, el resto debe provenir de leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, etc. y de frutas y verduras, de preferencia frescas.
- En la dieta es recomendable la inclusión de alimentos que tengan prebióticos y probióticos, que no son más que organismos vivos que dan equilibrio a la famosa flora bacteriana. Habitualmente los encontramos en lácteos como el yogurt, el jocoque, el kéfir y otros fermentados.

- Evitar alimentos irritantes, muy grasosos o con mucho picante, así como evitar un mal manejo del estrés, ya que todas las cuestiones emocionales recaen en alguna parte de nuestro cuerpo, especialmente en el estómago y el intestino.

## Para los riñones:

- Consumir sal con moderación sal es fundamental para que los procesos de limpieza del cuerpo se lleven a cabo. Un exceso puede provocar mal funcionamiento del filtrado renal y retención de líquidos, y una disminución nos puede llevar a una deshidratación y malestar general. Debemos no solo cuidar la sal con la que preparamos los alimentos o la que les agregamos, sino también el consumo de todos los alimentos y bebidas procesadas ya que gran parte de su rico sabor se debe al sodio que contienen.
- Preferir siempre el consumo de agua natural con moderación y a lo largo del día; es bueno para nuestra salud evitar el consumo de otras bebidas que contengan saborizantes, edulcorantes, colorantes y otras sustancias como las energizantes.
- Un buen hábito es orinar frecuentemente y evitar sobrecargar la vejiga para que no crezcan microorganismos que nos hacen daño.

## Para el hígado:

- Si bien consumir alcohol con moderación es recomendado por los médicos, beber en exceso está directamente asociado con un daño hepático irreversible que, frecuentemente deriva en cirrosis y cáncer hepático. Pero no solo las bebidas alcohólicas provocan este daño, también lo son las comidas copiosas, el aumento de peso desmedido y también las dietas para perderlo mal planeadas y sin seguimiento profesional. Esto, junto con exceso en el consumo de refrescos y azúcares simples y grasas, conllevan al famoso hígado graso, causante también de las enfermedades mencionadas.
- Si nuestra dieta es rica en azúcar, grasas y alimentos industrializados, que provocan un estado inflamatorio en nuestro cuerpo, lo más seguro es que el hígado no cumpla sus funciones depurativas de forma correcta y se estén desencadenando lentamente enfermedades como la obesidad o la diabetes. Así, una dieta más natural, con frutas y verduras, porciones moderadas, agua simple, poca azúcar y grasas animales mejora la función hepática.

No hay fórmulas mágicas para mantener la integridad de los órganos que nos desintoxican y mantienen en equilibrio, es cuestión de buenos hábitos, elecciones inteligentes, planeación y constancia.

**CÍRCULO DE ESCRITORES**

**IBERO**

PUEBLA ®

**CAMPO ESTRATÉGICO DE ACCIÓN EN MODELOS Y POLÍTICAS EDUCATIVAS**