



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

ENERO DE 2015 **38**

PROPÓSITOS PARA EL AÑO NUEVO



ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
DE DIABÉTICOS
ESPAÑOLES



sumario

03

EDITORIAL

El papel central de las NNTT

04

PORTADA

La sanidad nos sigue preocupando

05

PERSONAS QUE

¿Dejar de fumar como propósito de año nuevo? Descubra las claves

06

CONSEJOS PRÁCTICOS

Toca hacer 'examen de conciencia'

08

DULCIPEQUES

La era de la tecnología digital

10

**UNIVERSO 2.0 /
BREVES EN LA WEB**

MyDiabeticAlert, nueva App

II Edición del
Diabetes experience day

11

LOS TOP BLOGGERS

Carolina Zárate / Mila Ferrer:

12

CON NOMBRE PROPIO

Jorge Garteiz -Gogeoasca Castellanos: 'La diabetes no tiene por qué cambiar tu forma de vivir'

La columna de Lluís

14

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Cómo depurar el cuerpo / Batido DETOX

FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES (FEDE). Todos los derechos reservados. La información contenida en esta revista tiene como único propósito el de informar. FEDE no garantiza la exactitud ni la fiabilidad de los contenidos de la revista. Cualquier opinión aquí expresada será responsabilidad de su autor. Aunque parte de la información y de los contenidos tratados en esta revista se refieren a temas médicos, éstos no sustituyen a la visita médica, por lo que el lector no debe interpretarlo como tal.



El papel central de las NNTT

Comienza 2015, un año en el que la mayoría de nosotros tenemos ilusiones y proyectos nuevos y, en este sentido, las nuevas tecnologías (NNTT) juegan un papel fundamental. No podemos negar que cada vez se habla más de la telemedicina y de cómo este tipo de avances pueden ayudarnos en nuestro día a día. Ni tampoco que, aunque algunas veces nos cueste incorporarlas, la realidad es que poco a poco se van imponiendo en nuestro tratamiento y rutinas diarias.

Los pacientes crónicos somos candidatos perfectos para trabajar con las NNTT en general y la telemedicina en particular. Pero no podemos hacerlo si no vienen acompañadas de un enfermero educador que nos forme en cómo utilizarlas y, una vez hecho esto, realizar los ajustes necesarios para un uso personalizado.

Debe ser un objetivo también, para nuestro Sistema Nacional de Salud (SNS), aprovechar estos avances, ya que pueden ayudar enormemente al paciente a mejorar su calidad de vida, consiguiendo mejores resultados en su tratamiento. Sin embargo, para que esto ocurra es fundamental que cambie el modelo actual. Por lo tanto debemos convencer a nuestros representantes políticos para que, de una vez por todas, el modelo centrado en el paciente agudo desaparezca, y se apueste por el paciente crónico, ese que debe jugar un papel protagonista junto con el resto de actores implicados: el médico y el enfermero.

Así las cosas, y aunque cueste su implantación, es cuestión de tiempo que todos estos cambios se impongan y se normalicen. De hecho, retrasar estos cambios

sería perder una gran oportunidad de actualización, para la administración, y un deterioro de la atención sanitaria, para el paciente.

Así pues, y ya que las NNTT ya forma parte de nuestras vidas, debemos ser capaces de provechar todas las ventajas que nos ofrecen. Y qué mejor momento que este nuevo año 2015 para comenzar a hacerlo. ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



La sanidad nos sigue preocupando

El Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) hizo público recientemente el avance de los resultados de su Barómetro del mes de diciembre de 2014, en el que se puso de manifiesto que la Sanidad es el sexto problema de mayor importancia para los españoles

Analizando este dato con perspectiva, se comprueba que fue también el único de los grandes asuntos del país cuya preocupación se ha incrementado, puesto que hay un 2% más de personas para el que la Sanidad es uno de los tres grandes problemas de España. En concreto, fue una de las tres principa-

les preocupaciones para el 10,6% de los ciudadanos; además, en cuanto a lo que se refiere a cuál es el problema que afecta más de manera individual, igualmente la Sanidad ascendió hasta el cuarto lugar.

Los resultados hablan por sí solos, y ponen de manifiesto que la sociedad española, a

pesar de identificar como los principales problemas la situación económica y el paro, o la corrupción política, considera la Sanidad como la primera preocupación de ámbito social y que, como tal, es necesario mejorar.

En este sentido, es importante no perder de vista los valores por los que el Sistema Nacional de Salud (SNS) de España ha sido siempre muy bien valorado, tanto dentro como fuera de nuestro país: su carácter universal y solidario. De ahí que deba apostarse por su mantenimiento, siguiendo siempre políticas de sostenibilidad; para ello, lógicamente, deberá reformularse hacia un sistema centrado en el paciente crónico. Es decir, que para que todo siga igual, debemos apostar por el cambio. ■

ALIMENTACIÓN EN LAS FIESTAS

Con la llegada de la Navidad, muchas personas con diabetes se han visto expuestas a sentarse en mesas repletas de comida en las que se incluían dulces típicos de estas fiestas, licores y, en ocasiones, comidas con alto contenido calórico. En este sentido, el pasado mes de diciembre quisimos conocer la opinión al respecto de los lectores de EN3D sobre si durante las fiestas, se elaboraba un mismo menú para todos, y un 86% ha dicho que sí, que se contaba con un único menú, frente al 14% que optaba por diferenciar el menú en función de si se tenía o no diabetes.

MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo

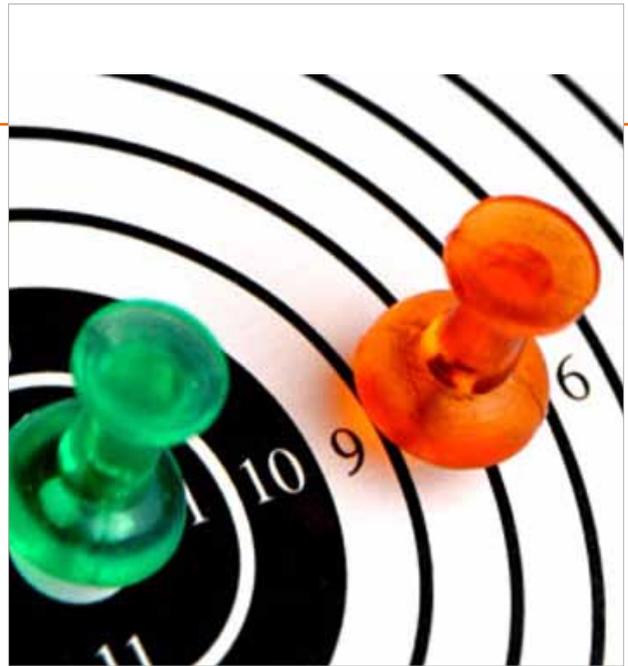


NUEVOS OBJETIVOS

Con la llegada del nuevo año, muchas personas realizan una lista de propósitos u objetivos que quieren cumplir. En el caso de las personas con diabetes, suelen ser comer más sano, hacer deporte, etc. En este sentido, queremos saber: ¿Creéis que los objetivos se deben proponer a principio de año, o por el contrario hay que ser constante durante los 365 días?

- Si, si te marcas esos objetivos a principio de año te sientes más motivado para cumplirlos.
- No, esos propósitos hay que realizarlos durante todo el año y ser constante.

Para participar, entra aquí y danos tu opinión: <http://ow.ly/HaKJn> ■



personas que



debido a una enfermedad cardiovascular. Si uno de tus propósitos para 2015 es dejar de fumar, te interesa seguir leyendo: nosotros vamos a ayudarte con esta tarea. Y lo vamos a hacer ofreciéndote un plan de acción, 12 pautas que tendrás que acomodar a tu particular forma de vida y que te permitirán verte por fin libre de este dañino vicio ¿Estás preparado? ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes

¿Dejar de fumar como propósito de año nuevo? Descubra las claves

Existen numerosas creencias populares sobre la influencia positiva del tabaco en el control de la diabetes. Seguro que alguna vez has oído que fumar minimiza el estrés asociado a las exigencias de la enfermedad. O que ayuda a regular el peso en tanto en cuanto nos ayuda a controlar el apetito. Sin embargo, basta con pa-

rarse a pensar durante unos minutos acerca de todo lo negativo que conlleva este hábito (provoca cáncer, enfermedades cardiacas y vasculares, etc.) para darse cuenta de que son solo creencias erróneas sin ningún fundamento. Además, fumar con diabetes, multiplica los daños, llegando a aumentar hasta tres veces las probabilidades de morir



Toca hacer 'examen de conciencia'



- Puede parecer un tópico, pero el comienzo del año es un momento idóneo para recuperar una buena rutina de ejercicio físico. Te ayudará a mejorar el estado de ánimo tras las vacaciones y el ajetreo de las fiestas, y será un aliado estupendo para poner tus niveles de glucemia a raya.
- Con las fiestas navideñas, todos perdemos nuestras rutinas y horarios, y esto supone un especial esfuerzo para las personas con diabetes. Tras los desajustes, conviene que retomes tus horarios habituales y tu pauta de medicación cuanto antes.
- Seguro que últimamente has escuchado o leído acerca de nuevos dispositivos medidores, o aplicaciones muy interesantes para facilitar el seguimiento de la diabetes. Así que el comienzo del año es un buen momento para comenzar a utilizar nuevas herramientas que te ayuden a gestionar la diabetes de manera más sencilla y cómoda.
- Y, nos guste o no, nuestra temida báscula nos espera tras las vacaciones y los excesos navideños... No lo demores, evalúa los daños, y ponte manos a la obra para recuperar tu peso ideal. Aprovecha el impulso del año que empieza, y haz de 2015 un año estupendo desde el primer día, ¡no hay tiempo que perder! ■

Llega un nuevo año, y todos nos cargamos de energía para abordar nuevos proyectos, poner en marcha nuestros buenos propósitos y ser un poquito mejores que el año anterior

- Nuestra salud es nuestro bien más preciado, así que es un gran momento para mejorar y cuidarnos cada día.
- Todos somos un poco perezosos a la hora de realizar puntualmente nuestro diario de seguimiento de la diabetes, así que aprovechemos para organizarnos y reservar diariamente un ratito para registrar información importante.
 - Seguro que llevas tiempo pensando que no estaría mal hacer una visita a algunos de nuestros mejores aliados, como el podólogo, el oftalmólogo o el odontólogo... ¡Párate a pensar cuándo te hicieron una revisión por última vez y reserva un hueco en tu agenda para ellos!



Mª MAR ELENA
CEO y asesora de Tecnología
e Innovación de Alegria salud



EN DIABETES
TE QUEREMOS
HACER LA VIDA MÁS FÁCIL



Unimos conocimiento y experiencia en productos que te ayudan a regular tus niveles de glucosa y a vivir tu diabetes con tranquilidad.

DiaBalance

soluciones para que disfrutes de tu alimentación en cualquier momento del día.

De venta en tiendas de alimentación

DiaBalance EXPERT

soluciones formuladas para situaciones específicas asociadas a tu diabetes.

De venta en farmacias

Regístrate en www.diabalance.com y descubre cómo te podemos hacer la vida más fácil

DiaBalance
UNA MARCA REGISTRADA DE

BalanceLabs

Toda la experiencia de **ESTEVE** en salud y de **PASCUAL** en nutrición

La era de la tecnología digital



2015 es el año del futuro en muchas de ciencia ficción proyectadas en las pantallas hace un par de décadas; coches voladores o robots humanizados es lo que se podría ver paseando por las calles

Sin embargo, quién nos iba a decir en los años 70 u 80 que la gran mayoría de cada uno de nosotros, desde los adolescentes hasta los abuelos, llevaríamos un móvil en el bolsillo. Y es que, inmersos en plena era digital, los niños nacen con la capacidad de poner en marcha cualquier dispositivo, desde muy pequeños manejan el móvil, la tablet o los ordenadores.

También quién les iba a decir a los diabéticos insulino dependientes, de aquellos tiempos, que la insulina vendría en formato de bolígrafo precargado; que existirían programas informáticos en los que descargar de forma automática la información de sus glucómetros digitales; que podrían disponer de equipos de infusión continua de insulina (bomba de insulina) imitando el fun-

cionamiento de un páncreas sano; que se podría disponer de un sensor que midiera la glucosa de forma continua; o que el glucómetro y la bomba de insulina pudieran sincronizarse con un teléfono móvil.

La caja de pandora en el mundo de la investigación y la tecnología se ha abierto, ha explotado y no se va a cerrar. Y por suerte, para nosotros, las familias de pequeños personajillos que han tenido “la mala suerte” de tener esta complicada enfermedad crónica, la diabetes está subida al carro de la investigación y de los avances, y no piensa apearse de ahí. Fijaros bien en que “la mala suerte de padecer diabetes” va entre comillas, porque, aunque es una dura carga que nuestros pequeños llevan encima, por suerte, podrán incorporar al control de su diabetes cada

avance que la medicina y la investigación realice, permitiéndoles crecer y desarrollarse de forma plena en su vida adulta.

A diferencia de otras enfermedades que acechan a los niños, la diabetes tiene un tratamiento eficaz. Sin dudarlo, el propósito de nuestra familia para este nuevo año que comienza, es el de aprovechar al máximo las oportunidades que la ciencia y la tecnología pone a nuestro alcance para que el tratamiento de la diabetes de nuestra pequeña Martina, resulte lo más eficaz posible, contribuyendo a que su calidad de vida sea la mejor posible en el día a día y en su vida adulta. ■

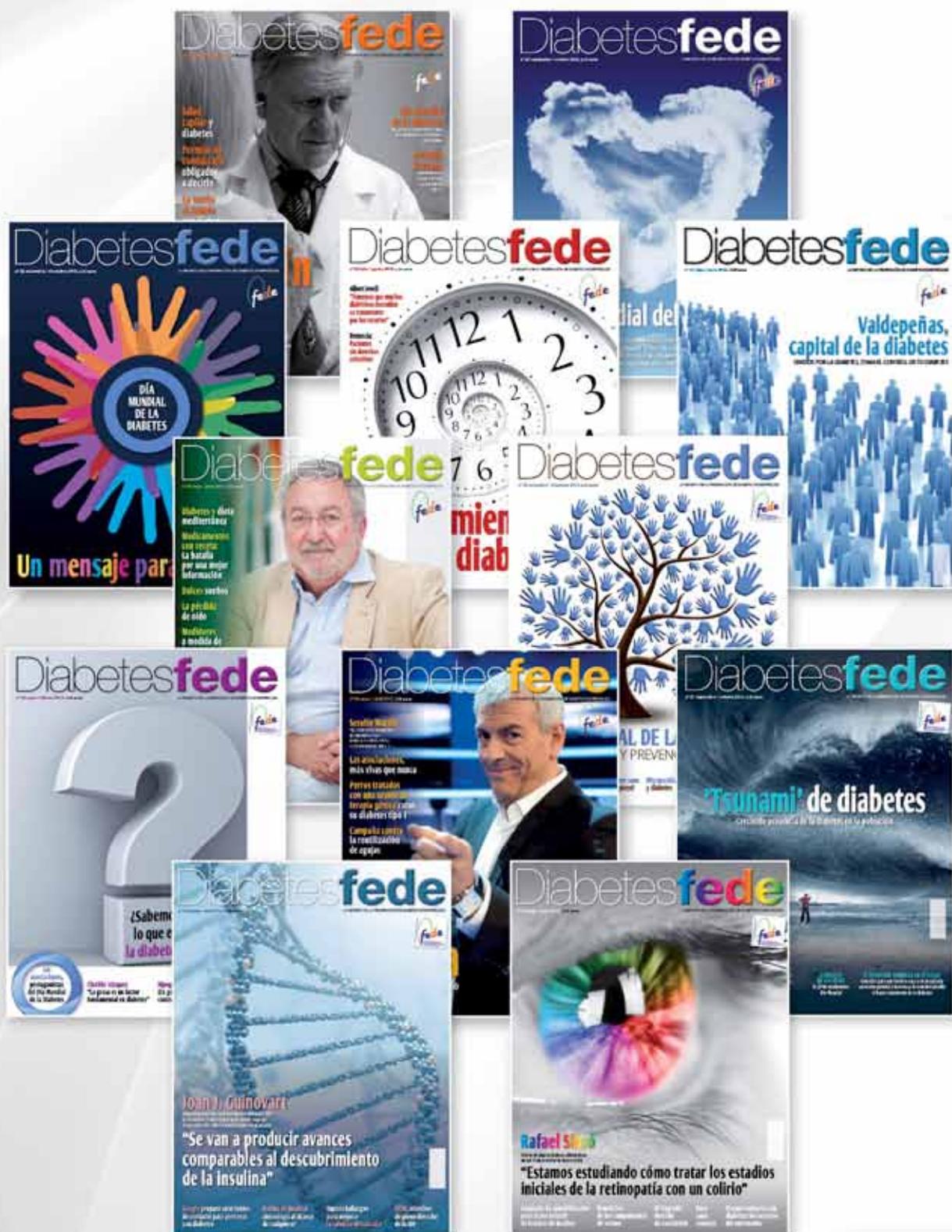


MARTA ZARAGOZA
Bloguera de Creciendo con Diabetes

<http://creciendocondiabetes.blogspot.com.es/>

Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbase!

A LA REVISTA DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES



Para recibir información y suscribirse a la revista Diabetesfede, póngase en contacto con:
suscripciones@diabetesfede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.

SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES





Elena Feria Moreno

Comenzamos con la bomba de insulina para mi hijo, a ver qué tal nos va. Ilusionadísima.



Loli Gómez

Desde que tengo diabetes intento mantenerme controlada en todo momento y mirar muy bien lo que como. Al principio es un poco fastidioso pero luego te acostumbras.



María M.

Hay que comer sano y hacer deporte. ¡Es fundamental cuando tienes diabetes!



Breves en la web



MyDiabeticAlert, nueva APP

MyDiabeticAlert es una aplicación móvil disponible tanto para sistema operativo IOS como para Android, que permite recoger, analizar, consolidar y compartir información médica para el cuidado de la diabetes. Puede alertar al paciente o cuidador en tiempo real sobre los niveles de azúcar o la medicación. Además, también permite compartir la información con el médico o añadir recordatorios y alarmas para no olvidar la toma de medicamentos o la cita con el especialista. Puedes saber más sobre esta APP en su página web <http://ow.ly/GZBvZ> y puedes descargarla en el siguiente enlace: <http://ow.ly/GZBm3>

II Edición del *Diabetes experience day*

El próximo 14 de febrero tendrá lugar la II edición del Diabetes experience day, el primer encuentro mundial con protagonismo absoluto del paciente con diabetes. En él se ofrecerán charlas, actividades, ponencias, conferencias etc., relacionadas con la diabetes. Además se podrán seguir en directo en todo el mundo a través de internet y en las redes. Un evento nuevo, impactante, tecnológico y con un claro mensaje, darle voz a la diabetes. Para saber más, puedes ver toda la programación en la página web oficial y también adquirir las entradas: <http://ow.ly/GZBBB>





los top bloggers



**CAROLINA
ZÁRATE**

Bloguera de www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com
Email: carolina_zarate@msn.com
Twitter: @Carolina_tipo1

365 oportunidades durante el año

Tenemos 365 días para lograr cada propósito, pero algunas veces el tiempo corre en nuestra contra y no nos alcanza. Por ello, un nuevo año es la oportunidad perfecta para hacer una lista renovada de objetivos y metas o retomar aquellos que se han quedado en el tintero.

Existen propósitos cuando tienes diabetes: comenzar a hacer ejercicio, mejorar los hábitos alimenticios, ser más disciplinado y, así, mejorar la hemoglobina glicosilada, que sería el premio a todos nuestros esfuerzos. Pero algunas veces esto no es suficiente y, aún esforzándonos todo el año, no obtenemos los resultados deseados. Sin embargo, incluso esto tiene su lado positivo, y es que no necesitamos esperar a que empiece otro año para trazar nuevos retos; cada día es como un nuevo año, cada día que termina podemos proponernos tomar el control a la mañana siguiente.

Esto significa que tenemos 365 oportunidades, y nuestra voluntad debe prevalecer las 24 horas de esos días con actitud positiva. Así pues... ¡Empecemos ahora mismo! ■



**MILA
FERRER**

Bloguera de jaime-dulceguerrero.com
Email: jaimedulceguerro@hotmail.com
Twitter: @dulce_querrero

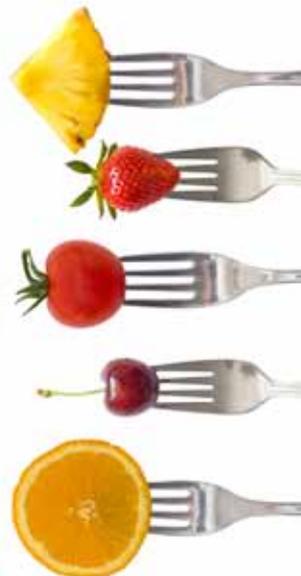
Moldeamos nuestra vida

Cada año comenzamos con nuevas metas, aunque algunos dejamos de lado con el paso de los días. Siempre deseamos que el nuevo año sea mejor que el anterior, sin darnos cuenta de que son nuestras acciones y decisiones las que van moldeando nuestras vidas. Podemos hacer una lista de todas las cosas que queremos que cambien en 2015 pero, ¿qué harás para que sean diferentes? Tus respuestas te darán una idea de cómo será el manejo de tu diabetes en el nuevo año,.

Cuando vivimos con diabetes tenemos en nuestras manos la gran responsabilidad de alcanzar un autocuidado óptimo. Para lograrlo, debemos recordar que nuestra prioridad es nuestra salud y que aunque los propósitos que establecemos sean pesados o nos desagraden, lo hacemos como parte del cuidado preventivo. Por ello, te invito a que sumes a tus propósitos aprender cada día más de tu diabetes; incorporar alimentos que sean beneficiosos para tu salud; atreverte a probar esa actividad física que tanto te llama la atención pero nunca has intentado; o a visitar a tu equipo médico con regularidad. ■



- ✓ Planificación dietética
- ✓ Informes y valoraciones nutricionales
- ✓ Entrenamientos personales
- ✓ Mejora de la condición física



¡¡ Aprende a comer sano y entrena con nosotros !!

Somos lo que comemos

Infórmate ya, sin compromiso mardafit@gmail.com - Tfno. 691 842 796 – 650542695



ENTREVISTA A... **Jorge Garteiz-Gogeoasca Castellanos**

‘La diabetes no tiene por qué cambiar tu forma de vivir’

¿QUIÉN?

Jorge Garteiz-Gogeoasca Castellanos

E-MAIL

jgarteiz@gmail.com

¿TIENES DIABETES?

Tipo 1 desde 2013

REDES SOCIALES

www.facebook.com/serdiabeticospain

PÁGINA WEB

www.serdiabetico.es

FILOSOFÍA DE VIDA

Sólo hay dos cosas seguras: todos nacemos y todos morimos. En medio, lo mejor es hacer algo divertido y que merezca la pena.

Qué es para ti la diabetes

Q Fundamentalmente, una llamada de atención para caer en la cuenta de lo afortunado que soy. Tengo diabetes, pero también tengo una mujer fuera de serie; unos hijos que me los comería; unos AMIGOS que hay que escribirlos, así: con mayúsculas; un trabajo que me encanta; una casa con calefacción y agua potable; y hasta algo que comer todos los días, aunque para ello deba recontar carbohidratos e inyectarme insulina. Hay mucha gente que no tiene diabetes, pero no tiene tanta suerte como yo.

¿Cómo y cuándo te diagnosticaron de diabetes?

Mi historia supongo que será muy parecida a todos los diabéticos tipo 1. Te encuentras mal y vas al médico; Te hacen unos análisis y vas a recogerlos. Cáncer, esclerosis múltiple o parálisis fueron algunas de las mil enfermedades que rápidamente

pasaron por la cabeza en el segundo que tardé en sentarme en la consulta, aunque el caso fue que no sólo el médico parecía preocupado por el diagnóstico. Después, familiares, amigos, compañeros de trabajo y conocidos se compadecían de mí cuando se fueron enterando.

¿Qué te preocupó más en ese momento?

Lo que más me impactó al principio fue pensar que mi vida había cambiado para siempre: vivir acompañado de un glucómetro, ponerme cuatro inyecciones diarias, hacer deporte preocupado por las hipoglucemias, pesar todo lo que como, decir “no” al segundo gin-tonic, contabilizar raciones de carbohidratos o cambiar el croissant a la plancha con mermelada por dos yogures desnatados y un té.

¿Cómo surgió “serdiabetico.es”?

Al ver que casi todos los inputs iniciales eran más bien negativos, sentí la necesidad de ayudar a otros recién diagnosticados, de decirles algo así como: *Ánimo chaval*, que tampoco es para tanto. Con esa idea en mente, pero sin saber muy bien cómo acometerla, comencé a grabar todo lo que hacía durante mi primer año de diabético. Al final, decidí juntar todas esas imágenes en un pequeño vídeo que difundí a través de la web www.serdiabetico.es el día en el que cumplí un año de diabético. En la web también hay un blog donde otras personas con diabetes han compartido su historia, contribuyendo a difundir la filosofía de este proyecto: la diabetes te cambiará la vida, pero no tiene por qué cambiar tu forma de vivirla.

¿Qué es lo que más te enorgullece?

Cuando vi el cambio que había dado mi vida pensé que seguro que hay más diabéticos con esta misma sensación. La web www.serdiabetico.es pretende “tranquilizar” a los recién diagnosticados y hacerles ver que, aunque la diabetes cambiará sus vidas, no tiene por qué cambiar su forma de vivirla. La primera de esas “experiencias compartidas”, el vídeo de mi primer año como diabético, recibí, en solo dos días, más de 2.500 visitas y, a día de hoy, ya lo han visto más de 6.000 personas. La acogida ha superado todas las expectativas, y son numerosísimas las cartas de personas con diabetes y familiares que he recibido desde lugares tan distantes como Barcelona o San José, Costa Rica; son cartas de agradecimiento pero, sobre todo, escritos en los que se asegura que esta iniciativa les ha ayudado a encarar mejor la patología. ■





Dani Royo, un bloguero comprometido

Dani Royo es valenciano, licenciado en Psicología, trabaja en el Hospital de la Fe de Valencia y es diabético tipo 1 desde hace 10 años. Dani tiene un blog (Diabetestipo1), en el que escribe para “ofrecer información relevante para todas las personas que se interesen por aspectos de esta enfermedad”. Empezó su andadura en 2012, con 27 posts; en 2013 publicó 37 posts; y el pasado 2014 batió sus propios records colgando 67 posts.

Personalmente me resultan muy interesantes, porque ayudan a comprender muchas cosas sobre la diabetes y los pacientes con esta patología. En general los blogueros con diabetes pertenecen al género intimista, es decir, que escriben sobre sus sentimientos, sus miedos y sus experiencias para compartir estos momentos con otras personas con diabetes, y crear una relación afectiva. Pero Dani es diferente; está comprometido en mejorar la atención a la diabetes, y sus posts son críticos con la administración sanitaria sobre las cosas que deberían mejorar; con los fabricantes de los aparatos que utilizan los diabéticos, para que perfeccionen los productos y servicios en los que trabajan; con los profesionales médicos, para que tengan en cuenta al paciente... Es decir, que quiere mejorar la atención al paciente con diabetes, y pone en evidencia las cosas que no funcionan, con el propósito de que mejoren.

Pero de todos los posts, me gustaría señalar algunos, como en el que explica cómo pasó un día que olvidó el glucómetro en casa; en el que orienta a otro diabético que tenga que ir a urgencias de un hospital; en el que dice cómo explicar que es diabético; o ese en el que expone cómo negociar con el médico que le quiere poner un suero glucosilado.

Como economista que soy, también me han atraído sus posts sobre los costes de la diabetes. Y es que Dani, además de estar muy informado sobre los costes en las CC AA, realiza un estudio de costes que nunca había visto: el de su propia diabetes. En general el paciente no sabe lo que cuesta atender su enfermedad, en cambio Dani ha hecho su propia “contabilidad” de su diabetes y puede decir en qué cosas se gastan los recursos públicos para atender su



patología. También relata lo que él gasta personalmente, pues al vivir en Valencia tiene que copagar las tiras reactivas, al igual que los pacientes de Canarias, Andalucía y Galicia. En este sentido, en numerosas ocasiones Dani ha pedido equidad en este tema.

La diabetes es una enfermedad crónica que acompaña toda la vida del paciente y que exige una dedicación plena para controlarla. Por ello, un bloguero con diabetes puede comunicar mucha información sobre cosas de la vida cotidiana que ayuden a otro paciente, pero también puede ayudar a las autoridades sanitarias y a otros actores implicados en esta patología. ■





Cómo depurar el cuerpo

Tras los excesos de comidas en las fiestas navideñas, llega el momento de conocer cuáles son los alimentos que ayudan a depurar nuestro cuerpo y eliminar toxinas, para retomar de nuevo tus buenos hábitos y poner el cuerpo en forma nuevamente. La mejor manera de limpiar nuestro organismo es hacerlo de una forma sana, segura y progresiva, llevando una alimentación apropiada y equilibrada para poder eliminar todas las toxinas que se encuentran retenidas, que perjudican el buen funcionamiento de los órganos ocasionando problemas en la salud. En este sentido,

los mejores alimentos para lograrlo son las frutas y verduras de hoja verde. Deben estar presentes al menos 5 veces al día, ya que son alimentos ideales para desintoxicar de forma natural el cuerpo. El limón es una de las frutas más recomendadas porque actúa como un excelente limpiador natural; y los zumos de frutas y verduras son una buena opción para que el cuerpo absorba mejor todos los nutrientes, ya que, al estar en forma líquida, son más fáciles de absorber. También son recomendables los estimuladores de la acción del hígado, como las semillas de sésamo, la alcachofa, el ajo o

el repollo, puesto que ayudan al correcto funcionamiento de este órgano, que activa las enzimas para estimular el proceso de desintoxicación. Por último no se debe olvidar el incremento de fibra (legumbres, cereales, frutos secos), puesto que ayudan a vaciar el intestino.

Otra serie de recomendaciones generales son las siguientes:

- Mantener una hidratación adecuada, para eliminar la retención de líquidos y arrastrar todas las impurezas del cuerpo, deshaciendo fácilmente los desechos al estimular la circulación sanguínea. Para ello, lo ideal es beber de 1,5 a 2 litros de líquidos cada día, preferentemente agua, zumos naturales, infusiones y té.
- Evitar el tabaco, el alcohol y el café, ya que generan toxinas que se acumulan en el organismo.
- Reducir la ingesta de grasas, en especial las saturadas.
- Disminuir los azúcares simples y sodio (sal), con el fin de facilitar la circulación de la sangre y evitar la retención de líquidos.
- Evitar el picoteo, es decir, no comer de más, y realizar cinco comidas al día cada 2 - 3 horas.
- Practicar ejercicio físico de forma regular durante, al menos, 30 minutos al día, ya que ayuda a quemar grasas, depurar el cuerpo a través del sudor y a estar más activo. Además, mejora el estado mental, el sistema inmunológico, y reduce las probabilidades de tener problemas cardíacos. ■



- 166,30 kcal.
- 4,14 gr. de proteínas.
- 34,62 gr. de hidratos de carbono.
- 1,30 gr. de lípidos.

Batido DETOX



INGREDIENTES

- 100 gr. de apio.
- 100 gr. de manzana.
- 10 gr. de pera.
- 50 gr. de lechuga.
- 50 gr. de espinacas crudas.
- 20 ml. de zumo de limón.
- 300 ml. de agua mineral.

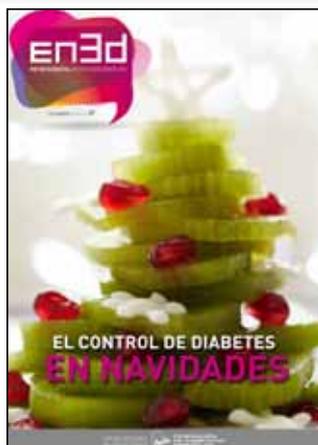
PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.
- Triturarlos, pero NO llegando a licuarlos y, a continuación, ir añadiendo el agua

TIEMPO: 5 minutos DIFICULTAD: Fácil

- poco a poco.
- Podemos decorarlo con un poco de canela para darle más sabor.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado