

# Limpieza Digestiva Saludable en 7 días

Aquí algunos consejos para asegurar tu éxito

## ENFÓCATE MÁS EN VERDURAS

Generalmente son altas en fibra y valor nutricional. Para tu ingesta diaria, apunta a consumir 2/3 de verduras y 1/3 de fruta.

## LO IDEAL ES SELECCIONAR FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Pero si no tienes una gran variedad de elecciones frescas disponibles, las frutas y verduras congeladas, o verduras enlatadas bajas en sodio son alternativas aceptables.

## VARIEDAD ES LA CLAVE

Tú puedes comer tus verduras crudas, al vapor o salteadas con un poco de aceite de oliva. El prepararlas al vapor o salteadas puede ayudar a liberar muchos fitonutrientes, especialmente solubles en grasa como luteína y licopeno. No hiervas las verduras.

### VERDURAS:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Alcachofa                                       | <input type="checkbox"/> Poro   |
| <input type="checkbox"/> Espárragos                                      | <input type="checkbox"/> Lechuga ( <i>todas las variedades</i> )                |
| <input type="checkbox"/> Pimiento ( <i>todos los colores</i> )           | <input type="checkbox"/> Champiñones  |
| <input type="checkbox"/> Remolacha                                       | <input type="checkbox"/> Cebolla ( <i>cebollita, poro, ajo, chalotas</i> )      |
| <input type="checkbox"/> Repollo chino                                   | <input type="checkbox"/> Chirivías  |
| <input type="checkbox"/> Brócoli, col romanesca, brocolini, brócoli rabe | <input type="checkbox"/> Guisantes  |
| <input type="checkbox"/> Col de Bruselas                                 | <input type="checkbox"/> Vaina de guisantes                                     |
| <input type="checkbox"/> Repollo ( <i>rojo o verde</i> )                 | <input type="checkbox"/> Achicoria  |
| <input type="checkbox"/> Zanahorias                                      | <input type="checkbox"/> Rábanos  |
| <input type="checkbox"/> Coliflor  | <input type="checkbox"/> Espinaca   |
| <input type="checkbox"/> Apio  | <input type="checkbox"/> Col  |
| <input type="checkbox"/> Raíz de apio                                    | <input type="checkbox"/> Zapallo de verano                                      |
| <input type="checkbox"/> Col rizada                                      | <input type="checkbox"/> Alcachofa de Jerusalén                                 |
| <input type="checkbox"/> Berenjena                                       | <input type="checkbox"/> Acelga   |
| <input type="checkbox"/> Hinojo  | <input type="checkbox"/> Berro  |
| <input type="checkbox"/> Apio ( <i>con moderación</i> )                  | <input type="checkbox"/> Zapallo de invierno ( <i>calabaza, bellota, etc.</i> ) |
| <input type="checkbox"/> Frijoles verdes                                 | <input type="checkbox"/> Calabacín  |
| <input type="checkbox"/> Jicama  |   |

### DISFRUTA 1 PORCIÓN DIARIA DE LO SIGUIENTE:

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aguacate (limita a ½ - 1 diario) | <input type="checkbox"/> Nabos |
| <input type="checkbox"/> Colinabos                        | <input type="checkbox"/> Ñabes |
| <input type="checkbox"/> Camotes                          |                                |

### FRUTAS:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Manzanas  | <input type="checkbox"/> Limas                               |
| <input type="checkbox"/> Albaricoques  | <input type="checkbox"/> Nectarinas                          |
| <input type="checkbox"/> Plátanos ( <i>límite ½ diario</i> )                   | <input type="checkbox"/> Naranjas ( <i>límite 1 diaria</i> ) |
| <input type="checkbox"/> Bayas ( <i>arándanos, moras, frambuesas, fresas</i> ) | <input type="checkbox"/> Papayas                             |
| <input type="checkbox"/> Melón   | <input type="checkbox"/> Maracuyá                            |
| <input type="checkbox"/> Toronja   | <input type="checkbox"/> Duraznos                            |
| <input type="checkbox"/> Melón verde   | <input type="checkbox"/> Ciruelas                            |
| <input type="checkbox"/> Kiwi  | <input type="checkbox"/> Pluots                              |
| <input type="checkbox"/> Limones   | <input type="checkbox"/> Tomates                             |

### BEBIDAS:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Decaffeinated green or herbal teas | <input type="checkbox"/> Fresh vegetable juices ( <i>although best to eat whole vegetables and fruit</i> ) |
| <input type="checkbox"/> Filtered water                     |  |

### BEBIDAS A EVITAR:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gaseosas              | <input type="checkbox"/> Bebidas energizantes  |
| <input type="checkbox"/> Alcohol               | <input type="checkbox"/> Bebidas cafeinadas ( <i>si consumes mucha cafeína, apunta a reducir la cafeína a la mitad durante la limpieza digestiva</i> ) |
| <input type="checkbox"/> Jugos de fruta        |  |
| <input type="checkbox"/> Alternativas de leche |  |

### GRASAS:

- Aceite de oliva extra virgen (*1-2 cucharadas diarias para aderezo para ensaladas o salteados*)

### CONDIMENTOS:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Todas las hierbas y especias – frescas y secas ( <i>perejil, jengibre</i> ) | <input type="checkbox"/> Mostaza                                      |
| <input type="checkbox"/> Pimienta  | <input type="checkbox"/> Salsa – excelente para aderezar las verduras |

¡Lo puedes hacer! ¡Estamos contigo!

