

## **RETENCIÓN DE LÍQUIDOS:**

A continuación vamos a ver una tabla con alimentos aconsejados y desaconsejados para una dieta drenante, ideal para combatir la retención de líquidos, mejorar la circulación y reducir la hinchazón.

**ALIMENTOS BENEFICIOSOS PARA UNA DIETA DRENANTE:** Estos alimentos estimulan la eliminación de líquidos y toxinas, favorecen la función renal y linfática, y mejoran la circulación.

|  |  |
|--|--|
| <b>Verduras y hortalizas</b>                       | Apio, espárragos, pepino, acelgas, calabacín, alcachofas, puerro, cebolla, rábano.           |
| <b>Frutas con alto contenido en agua y potasio</b> | Sandía, melón, piña, fresas, papaya, naranja, kiwi, limón y arándanos.                       |
| <b>Cereales y semillas.</b>                        | Avena integral, arroz integral, trigo sarraceno, semillas de chía y de lino.                 |
| <b>Otros aliados</b>                               | Frutos secos sin sal, infusiones drenante (cola de caballo, ortiga, diente de león, hibisco) |

### **ALIMENTOS DESACONSEJADOS**

Estos alimentos favorece la inflamación, alteran el equilibrio electrolítico y promueven la acumulación de líquidos:

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Altos en sodio o sal oculta</b> | Embutidos (jamón, salchichón, chorizo...), quesos curados o procesados. Alimentos precocinados, sopas de sobre, pan industrial o bollería, |
|------------------------------------|--|

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | snacks salados.<br>Salsas industriales.   |
| <b>Ultraprocesados y bebidas</b> | Refrescos azucarados o “zero”, alcohol, zumos industriales, bebidas energéticas.  |
| <b>Otros</b>                     | Azúcar refinado o exceso de harinas blancas, carnes rojas grasas, frituras y alimentos muy grasos. Lácteos enteros en exceso. |

**CONSEJOS:**

- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día (puede incluir infusiones). -
- Evitar estar muchas horas sentadas sin moverse.
- Realizar ejercicio suave diario.
- Elevar las piernas al final del día para mejorar el retorno venoso. -
- Usar alimentos frescos, cocción al vapor, horno o plancha.

# RETE DE LÍQUIDOS

Menú semanal enfocado a reducir la retención de líquidos favoreciendo la eliminación de toxinas, mejorando la circulación linfática y venosa, equilibrando los electrolitos y reduciendo la inflamación.

|           | Desayuno Almuerzo Comida Tentempié 2 Cena  |   |  |   |   |
|-----------|--|---|--|---|---|
| LUNES     | Porridge de avena integral con semillas de chía, rodajas de kiwi y nueces. La avena y la chía son ricas en fibra y potasio mientras que el kiwi es un diurético suave rico en vitamina C.        | Infusión de jengibre + una rodaja de sandía y un puñado de frutos secos variados. La sandía nos mantiene hidratados y es rica en potasio. La infusión de jengibre mejora la circulación y el metabolismo. | 1 filete de merluza con espárragos y cebolla. 1/2 papaya. La merluza es ligera y rica en potasio mientras que los espárragos estimulan la función renal.                                   | Infusión de cola de caballo + 1 rodaja de piña natural y 1/2 manzana. La cola de caballo es un diurético potente y la piña reduce edemas.   | Ensalada templada de calabacín y zanahoria a la plancha + 1/2 taza de lentejas y semillas de girasol.   |
| MARTES    | 1 yogur natural con fresas, semillas de lino molidas y 1 cda de avena. Las fresas y el lino hacen efecto antioxidante y drenante y la avena regula la glucosa y favorece el tránsito intestinal. | Unas rodajas de pepino con unas gotas de limón y perejil fresco + 1 naranja. El pepino es un depurativo y diurético natural.  | Ensalada de quinoa, pepino, pimiento, rábano, aguacate y limón. La quinoa aporta magnesio y proteína vegetal mientras que el pepino y el rábano eliminan toxinas.                          | 1 puñado de arándanos con 1 yogur vegetal y 1 infusión de ortiga. Los arándanos mejoran la micronutrición además de ser ricos en antioxidantes. La ortiga es diurética y elimina exceso de líquido. | Puré de calabaza y cúrcuma + ensalada de brotes con semillas de calabaza y un filete de salmón. La calabaza con cúrcuma es antiinflamatoria y los brotes son ricos antioxidantes. |
| MIÉRCOLES | Smoothie verde de piña, pepino, apio, espinaca y jengibre. 1 tostada de pan integral con aguacate y tomate. Desayuno depurativo y estimulante linfático.   | Zanahorias baby + rábanos con hummus ligero sin sal. Fibra + efecto diurético suave.  | 1 filete de pechuga de pollo a la plancha con berenjena y calabacín salteados y una rodaja de piña.  | Compota de manzana sin azúcar y té de diente de león. Merienda digestiva y depurativa.  | Crema de apio y puerro + 1 filete de lubina. El apio y el puerro eliminan el sodio + cena ligera.   |
| JUEVES    | Pudding de chía con bebida vegetal sin azúcar, mango en cubos y coco rallado. La chía aporta fibra soluble que aguada a eliminar toxinas y el mango es antioxidante.                             | Un puñado de frutos y 1/2 manzana con una infusión de diente de león. La infusión estimula la función hepática y renal.   | Arroz integral con brócoli, zanahoria, calabaza y un toque de cúrcuma + 1 filete de pavo. El arroz integral es bajo en índice glucémico y rico en fibra. La cúrcuma mejora la circulación. | 1 melocotón y una infusión de hibisco. El hibisco regula la presión y es un diurético natural.  | 1 filete de merluza al horno con espárragos y calabacín salteados.  |
| VIERNES   | 4 cdas de avena cocida con bebida vegetal + 1/2 plátano y canela.  | 1 kiwi y 1 puñado de almendras.   | Ensalada de alubias blancas con espinacas, tomates cherry, cebolla morada y limón. 1 rodaja de sandía.   | 1 yogur natural con 1 cdita de semillas de lino molido.   | Revuelto de espinacas con champiñones y una tostada integral.   |
| SÁBADO    | Smoothie de piña, pepino, jengibre y espinacas + 1 rebanada de pan con tomate rallado.   | 1 yogur natural sin azúcar con 5 nueces.  | Lentejas estofadas con zanahoria, apio y espinacas + ensalada de pepino y tomate con AOVE.   | 1 manzana   | 1 filete de ternera + puré de calabaza con cúrcuma y ensalada de rúcula y cherrys.  |
| DOMINGO   | 2 tostadas integrales con ricotta baja en sal y rodajas de fresas.   | 1 taza de té verde + 1 puñado de almendras y 1/2 manzana  | 1 filete de salmón al horno con calabacín y zanahoria al vapor + 1/2 taza de quinoa. 1 rodaja de piña.   | 1 yogur + 1 cda de avena y un puñado de arándanos.  | 1/2 dorada al horno con patatas, Cherrys y cebolla + 1 albaricoque  |

