

## Dietas détox ¿qué tan beneficiosas son?

**País** – Bajar de peso y limpiar el organismo son algunos de los objetivos de las denominadas “dietas detox” o también llamadas dietas depurativas o desintoxicantes que consisten en eliminar las toxinas y residuos que el cuerpo tarda en eliminar a través del consumo de vegetales, frutas y batidos, logrando que el organismo se someta a una limpieza profunda. Sin embargo, algunos especialistas consideran que este tipo de dietas no son eficaces, sino que además son contraproducentes para la salud de las personas.

Francy Fagua, profesional del Programa de Promoción y Prevención de NUEVA EPS, explica acerca de estas dietas:

### ¿En qué consisten las dietas détox?

Estas dietas hacen referencia a un proceso en el que se abstiene o elimina de su cuerpo sustancias tóxicas o poco saludables a base de zumos de ingredientes orgánicos (frutas, verduras, cereales, etc) y prometen la desintoxicación del cuerpo y la pérdida de peso en poco tiempo.

### Si quiero desintoxicar mi cuerpo, ¿es necesario hacer este tipo de dietas?

El cuerpo es tan perfecto que solito realiza el proceso de desintoxicación del organismo a través del hígado y excreción de las toxinas a través del riñón y otros órganos, por lo tanto, no es necesario realizarlas.

### ¿Por qué no realizar este tipo de dietas?

- Las frutas y verduras son alimentos necesarios y primordiales para el buen funcionamiento del cuerpo, sin embargo, cuando se consumen en jugos pierden algunas características como el contenido de fibra y algunas vitaminas.
- Al reemplazar el desayuno o las otras comidas con estas bebidas o dietas, no se consumen nutrientes importantes como proteínas y carbohidratos, los cuales son esenciales para el funcionamiento del cuerpo.
- Si una persona desea bajar de peso, y consume estas bebidas, por la restricción de calorías tiene una pérdida de líquidos, pero no de grasa, por lo cual en corto tiempo vuelva a consumir los alimentos normalmente generando un aumento de peso y probablemente más del que tenía inicialmente porque se genera un efecto rebote.
- Además, este tipo de dietas generan consecuencias en la salud de la persona como irritabilidad, falta de concentración, trastornos alimenticios. Además de tener generar desequilibrios electrolíticos que puede afectar funciones importantes de los órganos.

### ¿Cómo se puede desintoxicar el cuerpo de manera natural?

La recomendación es establecer hábitos alimenticios saludables, y siempre consultar a la IPS para que un profesional de salud idóneo brinde la información pertinente. Asimismo, el Ministerio de Salud

y Protección Social implementó la estrategia 4x4 que consiste en consumir más frutas y verduras, realizar mínimo 150 minutos de ejercicio en la semana, no consumir alcohol ni cigarrillo.

## 4 prácticas de una vida saludable

Según un informe publicado el 8 de julio de 2019 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), América Latina y el Caribe sufren una epidemia de obesidad que afecta a un cuarto de esta población. El alto consumo de azúcar y alimentos procesados, son algunas de las causas de un incremento de peso.

Pensando en una propuesta de vida saludable, NUEVA EPS se une a la estrategia 4x4 del Ministerio de Salud que busca prevenir y controlar los cuatro grupos de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) más prevalentes en Colombia, como son el cáncer, la enfermedad cardiovascular, diabetes y las enfermedades de vías respiratorias inferiores, a través de la adopción de hábitos saludables:

### 1. Alimentación sana:

- Consumir diariamente 5 porciones entre frutas y verduras.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas y reemplazarlas por agua.
- Limitar el consumo de sal en la alimentación.

### 2. Actividad física:

- Realizar mínimo 150 minutos de ejercicio a la semana.
- Subir las escaleras en vez de usar ascensor.
- Caminar rápido, montar bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar la silla de ruedas, sacar el perro, también hacen parte de la actividad física.

### 3. Evitar el alcohol:

- El alcohol daña de manera irreversible las células cerebrales.
- Puede causar cáncer de hígado, esófago, laringe o estómago.
- Puede causar diabetes.

### 4. Evitar fumar:

- El cigarrillo es la primera causa de cáncer de pulmón, laringe, órganos digestivos y aparato urinario.
- La piel de los fumadores envejece prematuramente.
- El tabaco causa más del 80% de la mortalidad por enfermedades pulmonares crónicas.



# BREVES

**GERENCIA DE COMUNICACIONES Y ASUNTOS CORPORATIVOS**

**nueva**  
**eps**

gente cuidando gente