

Alimentos que ayudan a combatir la celulitis

- Alimentos con efecto depurativo, alto contenido en antioxidantes, pobres en sodio, bajos en grasa y azúcares ayudan a mejorar la celulitis.
- Piña, kiwi, fresa, tomate, zanahoria, alcachofa, espárragos, remolacha o infusiones mejoran el aspecto de la piel.

Sevilla, 27 de abril de 2015 – Aunque no existen alimentos con la capacidad de eliminar nuestra celulitis, hay cierto grupo de alimentos que pueden ayudar a promover la mejora del aspecto de la piel junto al ejercicio físico, tratamientos cosméticos u otros como la aplicación de sesiones de radiofrecuencia o LPG o la cavitación.

Según Marta Fernández de Angulo, de la Unidad de Nutrición y Dietética del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, estos alimentos se caracterizan por las siguientes propiedades:

1. Efecto depurativo y diurético.
2. Alto contenido en antioxidantes (vitamina C) y carotenoides.
3. Pobres en sodio (evitan la retención hídrica).
4. Bajos en grasa y azúcares.

Dentro de este grupo de alimentos podemos mencionar los siguientes:

- Piña, pomelo, limón, naranja, kiwi, fresa, cereza y frutos rojos, papaya.
- Alcachofa, calabacín, pepino y espárragos.
- Tomate, zanahoria, calabaza, pimiento, col roja/lombarda y remolacha.
- Infusiones de hinojo, cola caballo, espino blanco y té en sus distintas variedades.

Otros consejos de interés para reducir la celulitis:

- Realizar ejercicio físico prácticamente a diario.
- Beber 2 litros de agua al día (se pueden incluir infusiones).
- No fumar.
- Seguir una alimentación baja en sal.
- Evita el estreñimiento consumiendo alimentos ricos en fibra.
- Huir de los alimentos pre-cocinados y con alto contenido en grasa.

Recetas sugeridas

SOPA DE REMOLACHA Y TOMATE:

Ingredientes:

- 300 gramos de remolacha cocida.
- 300 gramos de tomate maduro.
- 1 trozo de pimiento rojo.
- Un diente de ajo.
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra.
- Una pizca de sal.

1. Pelamos y licuamos la remolacha cruda
2. En el vaso de la batidora ponemos el tomate, el pimiento rojo, el jugo de remolacha, el ajo, la sal y el aceite.
3. Batirlo todo con la batidora a máxima potencia.
4. Refrigerar y servir.

ENSALADA ANTIOXIDANTE:

Ingredientes:

- Canónigos.
- Zanahoria.
- Remolacha rallada.
- Piña natural.
- Naranja.
- Papaya.
- Unas nueces.
- Un poco de maíz dulce.
- Aceite de oliva virgen extra y vinagre de uva o manzana.
- Añadir algo de proteína animal baja en grasa como pavo/pollo o queso fresco.