

# Jugos adelgazantes

Los jugos naturales de frutas y verduras ayudan a prevenir diferentes enfermedades como las del corazón, hipertensión, etc. Sin embargo, también facilitan el proceso de adelgazamiento. Cuando existe sobrepeso, la grasa acumulada en el organismo puede incrementar su tamaño hasta 10 veces. Entre las funciones de los jugos naturales está el de contribuir a perder grasa sin provocar flacidez siempre combinado con una dieta balanceada, baja en calorías y grasas y ejercicio frecuente. A continuación se presenta una serie de jugos adelgazantes:

## Jugo para adelgazar #1

### Ingredientes

1 taza de jugo de toronja  
1/2 taza de sandía picada, sin cáscara ni semillas

### Preparación

Lavar las frutas y picar. Extraer el jugo de toronja. Agregar, en una licuadora, este jugo con la sandía picada. Colar y tomar de inmediato un vaso preferiblemente por la mañana.

Este jugo, además de calmar la sed, es depurativo, produce sensación de saciedad y, por ello, se evita comer de más. Es muy indicado en dietas de adelgazamiento.

## Jugo para adelgazar #2

### Ingredientes

1 taza de piña picada, sin cáscara  
1 rebanada gruesa de melón chino, sin cáscara  
2 guayabas picadas  
1/2 taza de agua natural

### Preparación

Lavar y picar las frutas. Extraer el jugo de piña y melón. Licuar con el resto de los ingredientes.

Tomar sin colar un vaso diariamente.

Este jugo adelgazante tiene una buena cantidad de fibra y vitamina C que acelera la digestión de las proteínas y las grasas y, por lo tanto, ayuda a perder peso.

## Jugo para adelgazar #3

### Ingredientes

7 zanahorias sin cáscara  
3 hojas de lechuga limpia  
1 pepino sin cáscara  
3 tallos de apio  
2 tomates picados  
1 diente de ajo picado

### Preparación

Lavar bien todos los ingredientes. Después, pasarlos por el extractor con excepción del ajo. Licuar el jugo obtenido con el ajo. Servir y tomar de inmediato. Beber 1 vaso por la mañana 3 veces a la semana. Ayuda a mantener el peso ideal, desinflama el vientre, desintoxica y elimina desperdicios acumulados en los intestinos. Resulta indicado en casos de obesidad y retención de líquidos.

## **Jugo para adelgazar #4**

### **Ingredientes**

El jugo de 3 toronjas  
1 nopal pequeño sin espinas y picado

### **Preparación**

Lavar y picar los ingredientes. Extraer el jugo de las toronjas y después, licuar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Servir sin colar y tomar de inmediato. Beber un vaso diario en ayunas durante 1 mes. Si se desea, se puede añadir 1 cucharadita de miel de abeja para mejorar su sabor.

Este jugo es considerado un clásico para adelgazar porque inhibe el hambre, es diurético y promueve la expulsión de desechos.

## **Jugo para adelgazar #5**

### **Ingredientes**

1/4 de col verde  
5 floretes de brócoli  
1 taza de espinacas  
1 cucharadita de alga espirulina

### **Preparación**

Lavar y desinfectar las verduras. Pásalas por el extractor de jugos, revolver con la alga espirulina y tomar enseguida. Beber 1 vaso en la mañana 3 veces a la semana. Este jugo, además de adelgazante, es rico en antioxidantes, sustancias que ayudan a retrasar los efectos del envejecimiento e inhiben la destrucción de las células.

## **Jugo para adelgazar #6**

### **Ingredientes**

1 taza de fresas  
El jugo de 1 naranja  
1 ramito de perejil  
Miel al gusto  
Agua, la necesaria

### **Preparación**

Lavar los ingredientes y extraer el jugo de la naranja. Después, añadir este jugo con los otros ingredientes en la licuadora. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Tomar 1 vaso por la mañana, 3 veces a la semana durante 1 mes. Por sus cualidades diuréticas y depurativas, facilita la pérdida de peso y evita la retención de líquidos.

## **Jugo para adelgazar #7**

### **Ingredientes**

1 lima dulce  
4 rebanadas de piña  
Agua, la necesaria  
Hielo frappé al gusto

### **Preparación**

Retirar la piel y las semillas de la lima. Trocear la piña y licuar con la lima y el agua. Servir con hielo y beber sin colar. Tomar 1 vaso en el desayuno. Este jugo adelgazante aporta muy pocas calorías y ofrece buenas cantidades de vitamina C. Funciona como un diurético, lo que ayuda a eliminar la retención de líquidos que puede causar aumento de peso.

## **Jugo para adelgazar #8**

### **Ingredientes**

1 taza de papaya en trozos  
1 taza de jugo de naranja  
1 zanahoria chica en trozos

### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y batir durante unos segundos. Si se desea, se puede añadir un poco de agua para hacerlo menos espeso. Tomar 1 vaso por la mañana, 3 veces por semana.

Este jugo adelgazante brinda sensación de saciedad, es depurativo y es ideal para incluirlo en regímenes de adelgazamiento.

### **Recomendaciones al preparar jugos adelgazantes**

Cuando tus jugos lleven plátano y otras frutas, se aconseja primero extraer el jugo de las frutas que sean menos espesas, después trocear el plátano y licuar con el jugo obtenido, la bebida será más agradable y menos espesa.

Es necesario tener cuidado con el azúcar. Las frutas poseen azúcares naturales, así que es recomendable no añadir más dulce porque se volverán muy calóricos.

Al elaborar jugos de verduras, éstas deben estar siempre bien limpias y crudas; nunca cocidas, ya que el calor destruye sus enzimas, sustancias que favorecen la transformación de los alimentos en nutrientes.

# El Jugo Quema Grasa

Una muy buena idea, echar mano a los **Jugos para bajar de peso**! Los cuales, además de prevenir diferentes enfermedades y ayudarnos a perder “kilitos”, son ricos en vitaminas, minerales y fibra. ¡Qué más se puede pedir!

Por ejemplo, el **Jugo Quemagrasa** (pariente cercano de **La Dieta Quemagrasa**), combina las propiedades digestivas, laxantes, astringentes y quemagrasas de la papaya, con la fibra y poderes depurativos de la piña y la sandía.

En otras palabras, una mezcla de propiedades desintoxicantes, diuréticas, depurativas, remineralizantes e hidratantes que no sólo nos ayudará a aliviar el estreñimiento, sino también a bajar el colesterol y los triglicéridos.

A continuación, la receta del **Jugo Quemagrasa** (2 porciones)

Ingredientes:

- 1/2 taza de pulpa de papaya picada.
- 1/4 de taza de pulpa de piña picada.
- 2 Rebanadas de pulpa de sandía picada.
- 1 plátano picado.
- 1 1/2 taza de agua

Obs.- Nos referimos a “Pulpa”, por la fruta sin cáscara y/o semillas.

Preparación:

- Licuar todos los ingredientes, colar y beber de inmediato (de preferencia un vaso por las mañanas).

A continuación, la segunda opción en **Jugos para bajar de peso**, una receta rica en vitamina C y con un excelente porcentaje de fibra, que nos ayudará, acelerando la digestión de las proteínas y sobre todo de las grasas.

Ingredientes:

- Dos guayabas picadas
- Piña picada (una taza)
- Melón chino (una rebanada)
- Agua (media taza)

Preparación:

- Extraer el jugo del melón y la piña, luego licuar con el agua y las guayabas. (Beber diario y sin colar).

Consejo adicional.- Beber abundantes líquidos durante todo el día, para ayudar a la eliminación de toxinas a través de la orina y la transpiración.