PLAN DE ALIMENTACION



Reto Desinflamatorio 7D

Dra. Samar Yorde @soysaludable

CÓMO FUNCIONA ESTE PLAN

Este plan está diseñado para apagar la inflamación, activar tu metabolismo y recuperar tu energía en 7 días — sin contar calorías ni sufrir hambre.

Los 7 días atacan 3 objetivos específicos:

1. ELIMINAR RETENCIÓN DE LÍQUIDOS (2-3 kg).

- Alimentos antiinflamatorios que reducen edema
- Vegetales diuréticos naturales (espárragos, apio, pepino, alcachofa)
- Hidratación con sal rosa (2.5-3 litros/día) para equilibrar electrolitos
- Ayuno intermitente que baja insulina y libera agua retenida

2. QUEMAR GRASA VISCERAL (1-2 kg).

- Días 1-5: BAJO en carbohidratos = quema de grasa visceral activada.
- Ayuno progresivo (12h → 14h → 16h) = insulina basal baja
- Grasas saludables + proteínas = saciedad sin picos de glucosa
- Días 6-7: Recarga estratégica con carbohidratos limpios (100g) para mantener tiroides activa

3. EVACUAR MATERIA FECAL ACUMULADA (0.5-1 kg).

- Bomba evacuatoria días 3, 5, 7 (café + MCT + magnesio citrato)
- Magnesio nocturno TODOS los días (relaja intestino)
- Fibra de vegetales (1-2 tazas por comida) facilita el tránsito intestinal
- Hidratación constante facilita tránsito intestinal

= HASTA 5 KG EN 7 DÍAS

AYUNOS PROGRESIVOS

Día 1-3: Ayuno 12/12 (cenas a las 8pm → desayunas a las 8am)

Día 4-5: Ayuno 14/10 (cenas a las 7pm → desayunas a las 9am)

Día 6-7: Ayuno 16/8 (cenas a las 7pm → comes a las 11am)

CARBOHIDRATOS

Día 1-5: BAJO en carbohidratos para activar la quema de grasa visceral.

Día 6-7: SOLO calabaza, camote o plátano verde (100g por comida = recarga metabólica)

HIDRATACIÓN DETOX

2.5-3 litros de agua al día

- Primer vaso en ayunas: agua tibia + sal rosa + limón
- Durante el día: agua con sal rosa (¼ cdta por litro)
- Infusiones diuréticas: diente de león, cola de caballo, cáscara de piña, jamaica

DURANTE EL AYUNO PUEDES TOMAR

- Agua (con o sin gas, añade sal rosa)
- Té e infusiones sin azúcar (verde, manzanilla, jengibre, diente de león, cola de caballo)
- Café negro sin azúcar (máximo 2 tazas)
- Agua de Jamaica sin azúcar
- Agua con limón
- Caldo de huesos o pollo colado (solo líquido, sin grasa, sin vegetales, máximo 1 taza) — si sientes debilidad

MEAL PREP

Prepara una vez, come toda la semana



MIX DE VEGETALES CRUDOS DE 5 COLORES (MISE EN PLACE)

Prepara este mix una sola vez y úsalo toda la semana:

- VERDE: Pepino en cubitos (2 tazas) + Apio (1 taza) — diurético
- ROJO: Tomate cherry cortado a la mitad (1 taza)
- MORADO: Cebolla morada en cubitos (1 taza) + Remolacha rallada (½ taza)
- NARANJA: Zanahoria rallada (1 taza)
- BLANCO: Coliflor en trocitos pequeños (1 taza)
- AMARILLO: Pimiento amarillo en cubitos (1/2 taza)

Almacenamiento: Guarda en recipiente hermético en la nevera sin aderezo. Dura 5-7 días.

Importante: Incluir chucrut (probiótico natural) de remolacha o básico.

SMOOTHIES DETOX (3 OPCIONES)

Rota estos 3 smoothies durante la semana:



SMOOTHIE VERDE (Días 1, 4, 7)

- ½ pepino con cáscara (diurético)
- ½ taza de espinaca, acelga o col rizada
- 1 rueda de piña, kiwi o ½ manzana
- 1 cdta de jengibre rallado
- 1 cda de chía, linaza y cáñamo
- Jugo de 1 limón + 1 taza de agua
- 1 medida de Zimax (opcional).



SMOOTHIE ROJO (Días 2, 5)

- ½ taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas)
- ½ taza de leche vegetal o yogur de coco/almendras sin azúcar
- ½ cdta jengibre rallado
- 1 cda de chía, linaza y cáñamo
- 1 medida de Zimax (opcional).



SMOOTHIE PAPAYA (Días 3, 6)

- ½ taza de papaya con algunas semillas (enzimas digestivas)
- ½ taza de leche vegetal o yogur de coco/almendras sin azúcar
- 1 cda de chía, linaza y cáñamo
- 1 cdta de ralladura de limón o mandarina
- 1 medida de Zimax (opcional).



VEGETALES SALTEADOS DE NOCHE

Prepara este mix para tus cenas salteadas:

- Brócoli en floretes pequeños
- Coliflor en trocitos
- Zanahoria en rodajas
- Hongos/champiñones laminados
- Cebolla morada en tiras
- Calabacín en tiras

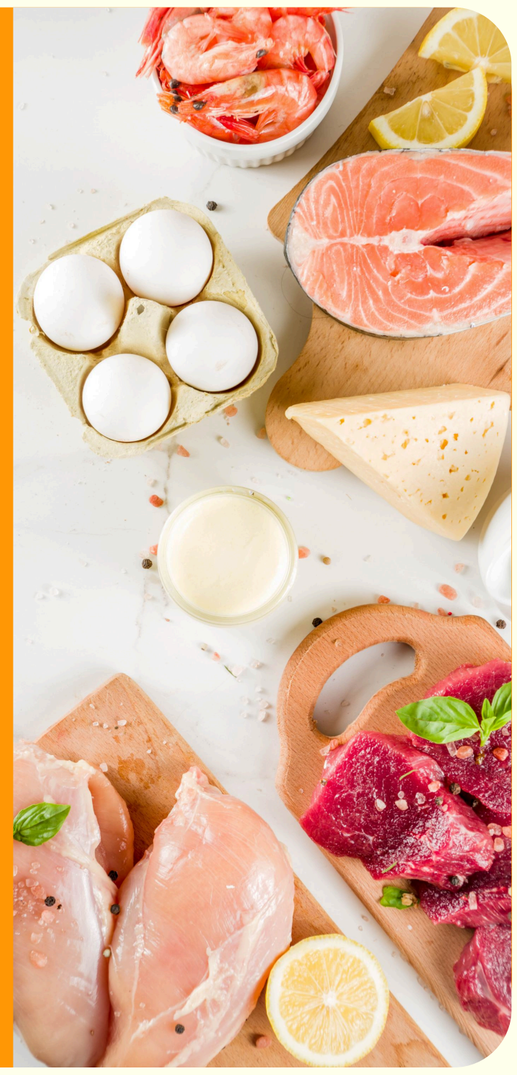
Saltear con: 1 cda de aceite de oliva (15ml) + ajo + sal marina

LISTA DE COMPRAS

Para toda la semana

PROTEÍNAS ANIMALES

- Huevos orgánicos (2 docenas)
- Pechuga de pollo orgánico (1 kg)
- Pechuga de pavo orgánico (500g)
- Pescado blanco salvaje (800g)
- Salmón salvaje (400g)
- Atún salvaje en vidrio (3 frascos)
- Sardinas naturales en vidrio (2 frascos)
- Pollo entero para sopa (1 unidad)



VEGETALES (Para mix de vegetales de 5 colores)

- Pepino (5 unidades) — VERDE + DIURÉTICO
- Tomate cherry (2 paquetes) — ROJO
- Cebolla morada (4 unidades) — MORADO
- Remolacha (2 unidades) — MORADO
- Zanahoria (1 kg) — NARANJA
- Coliflor (2 unidades) — BLANCO



VEGETALES ADICIONALES

- Espinaca fresca (2 paquetes)
- Kale/col rizada (2 paquetes)
- Arúgula (1 paquete)
- Brócoli (3 unidades)
- Espárragos (3 manojos) — DIURÉTICO
- Apio (2 manojos) — DIURÉTICO
- Calabacín (4 unidades)
- Champiñones (400g) — SOLO PARA CENAS SALTEADAS



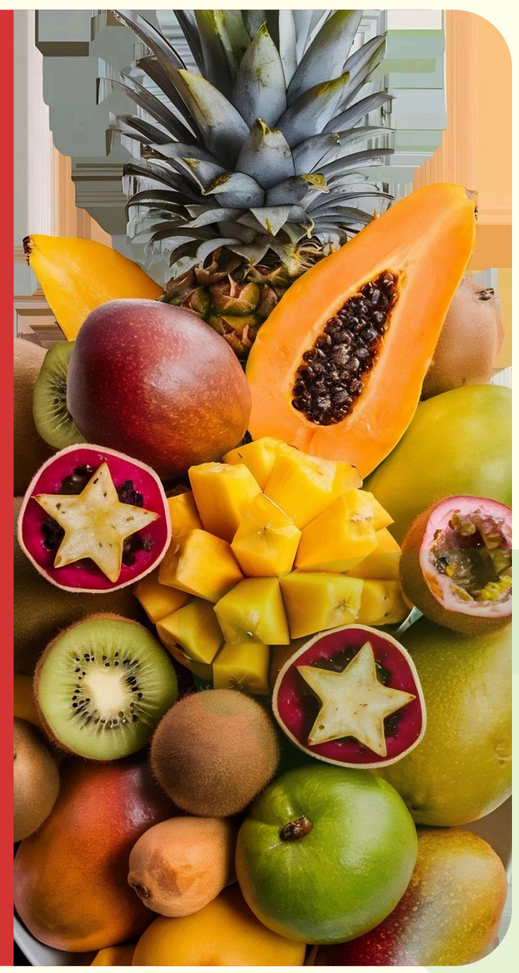
CARBOHIDRATOS (Días 6-7)

- Calabaza (1 mediana)
- Camote (2 unidades)
- Plátano verde (2 unidades)



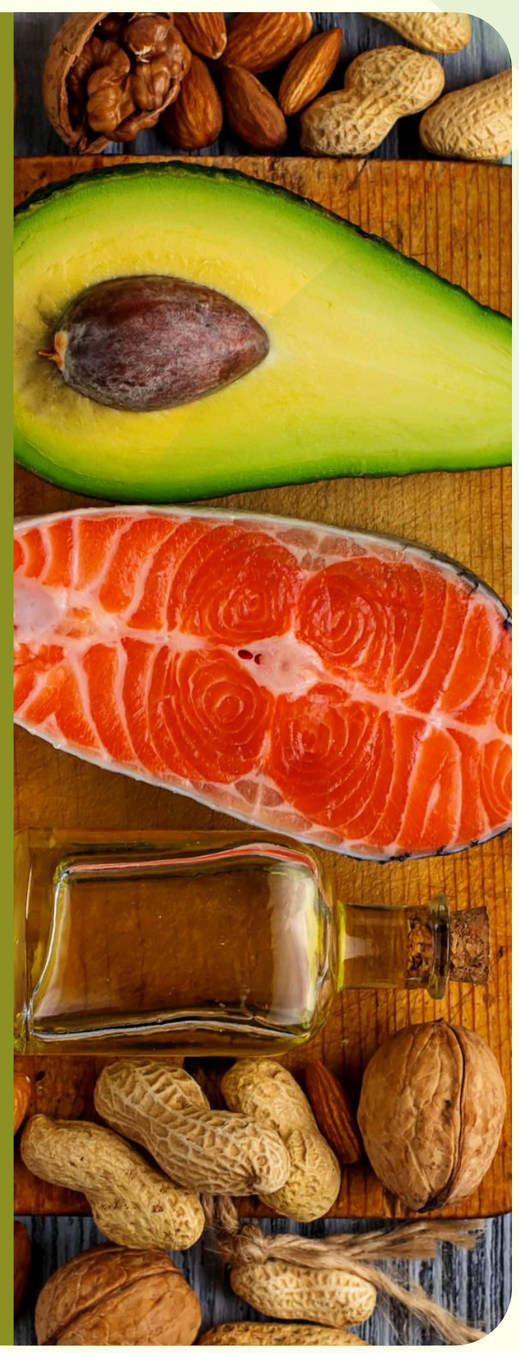
FRUTAS PARA SMOOTHIES

- Piña (1 unidad)
- Fresas (1 paquete)
- Arándanos (1 paquete)
- Papaya (1 unidad)
- Limones (12 unidades)



GRASAS SALUDABLES

- Aguacate (4 unidades)
- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de coco o MCT
- Semillas de chía
- Semillas de hemp
- Semillas de girasol
- Nueces crudas
- Almendras crudas



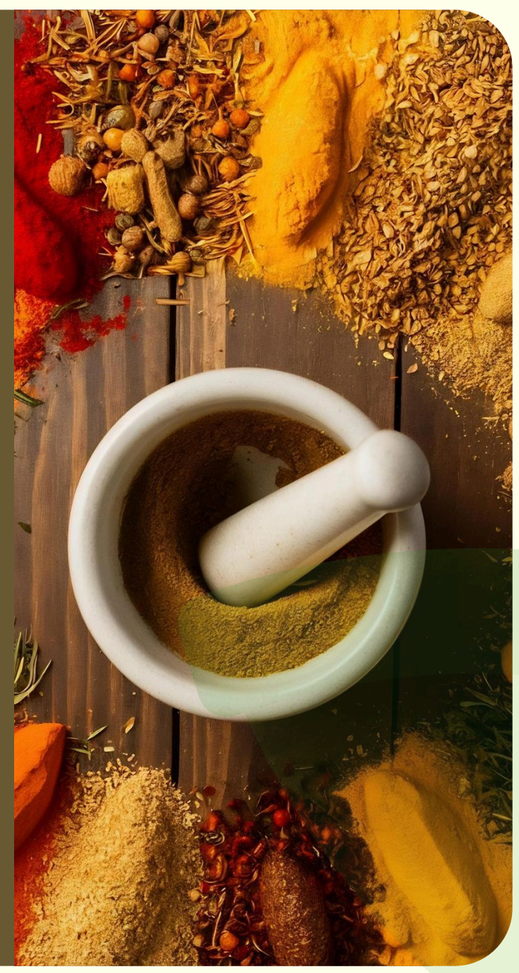
LÁCTEOS VEGETALES

- Leche vegetal sin azúcar (almendras o coco)



ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- Jengibre fresco
- Cúrcuma en polvo
- Romero seco
- Curry en polvo
- Ajo (2 cabezas)
- Sal rosa del Himalaya
- Sal marina



INFUSIONES Y OTROS

- Diente de león (diurético)
- Cola de caballo (diurético)
- Café orgánico
- Caldo de huesos orgánico



RECETARIO DETOX

CÓMO USAR ESTE RECETARIO

Estas recetas están diseñadas por la Dra. Samar para preparar alimentos antiinflamatorios, diuréticos y evacuatorios. Cada receta incluye ingredientes exactos, pasos sencillos y tips médicos.

MEAL PREP SEMANAL

Prepara una vez, come toda la semana

MIX DE VEGETALES CRUDOS DE 5 COLORES.

Tiempo: 20 min | Dura: 5-7 días refrigerado



INGREDIENTES:

- 2 tazas de pepino en cubitos (con cáscara)
- 1 taza de apio en cubitos
- 1 taza de tomate cherry cortado a la mitad
- 1 taza de cebolla morada en cubitos
- ½ taza de remolacha rallada
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de coliflor en trocitos pequeños
- ½ taza de pimiento amarillo en cubitos
- Perejil y cilantro al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lava todos los vegetales con agua fría
2. Corta el pepino, apio, cebolla morada y pimiento en cubitos pequeños (aprox 1cm)
3. Corta los tomates cherry a la mitad
4. Ralla la zanahoria y remolacha con rallador grueso
5. Corta la coliflor en floretes pequeños
6. Perejil y cilantro al gusto
7. Mezcla todo en un recipiente hermético grande
8. NO agregues aderezo ni sal (se agrega al servir)
9. Refrigera inmediatamente

TIP MÉDICO: El pepino, perejil y apio son diuréticos naturales. La remolacha activa detox hepático por sus betalaínas.

CHUCRUT CASERO DE COL

Tiempo: 15 min preparación + 5-7 días fermentación | Dura: 3 meses refrigerado



INGREDIENTES:

- 1 col verde mediana (aprox 1 kg)
- 2 cdas de sal marina (no usar sal yodada)
- 1 frasco de vidrio de 1 litro con tapa

PREPARACIÓN:

1. Retira las hojas externas de la col y desecha
2. Corta la col en tiras finas (como para ensalada de col)
3. Coloca la col en un bowl grande y agrega la sal
4. Masajea la col con tus manos durante 5-10 minutos hasta que suelte líquido
5. Empaca la col en el frasco, presionando firmemente para eliminar burbujas de aire
6. Vierte el líquido que quedó en el bowl sobre la col hasta cubrirla completamente
7. Deja 2-3 cm de espacio libre en la parte superior del frasco
8. Cierra el frasco (no herméticamente, debe poder salir gas)
9. Deja fermentar a temperatura ambiente (18-22°C) durante 5-7 días
10. Abre el frasco cada día para liberar gases acumulados
11. Prueba a partir del día 5. Cuando tenga sabor ácido agradable, refrigera

TIP MÉDICO: Los lactobacilos vivos recolonizan tu microbiota después de cada evacuación. NUNCA lo cocines o calientes.

CHUCRUT DE REMOLACHA

Tiempo: 15 min + 5-7 días fermentación | Dura: 3 meses refrigerado

INGREDIENTES:

- 3 remolachas medianas (aprox 600g)
- 2 cdas de sal marina
- 1 frasco de vidrio de 1 litro

PREPARACIÓN:

1. Lava y pela las remolachas
2. Ralla las remolachas con rallador grueso
3. Mezcla con sal y masajea 5 minutos hasta que suelte líquido
4. Empaca en frasco presionando firmemente
5. Cubre con el líquido generado
6. Fermenta 5-7 días a temperatura ambiente
7. Refrigera cuando esté listo

TIP MÉDICO: La remolacha fermentada potencia detox hepático y reduce presión arterial.



VEGETALES SALTEADOS DE NOCHE

Tiempo: 10 min | Rinde: 1 porción



INGREDIENTES:

- ½ taza de brócoli en floretes
- ½ taza de coliflor en trocitos
- ¼ taza de zanahoria en rodajas
- ½ taza de hongos/champiñones laminados
- ¼ taza de cebolla morada en tiras
- ½ taza de calabacín en tiras
- 1 cda de aceite de oliva (15ml)
- 2 dientes de ajo picados
- Sal marina y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Calienta el aceite de oliva en sartén a fuego medio-alto
2. Agrega el ajo y saltea 30 segundos
3. Agrega brócoli, coliflor y zanahoria. Saltea 3 minutos
4. Agrega hongos, cebolla y calabacín. Saltea 3 minutos más
5. Sazonar con sal y pimienta
6. Sirve inmediatamente

TIP MÉDICO: Los hongos SOLO se usan de noche. Contienen beta-glucanos que mejoran sueño profundo.

SMOOTHIES DETOX

SMOOTHIE VERDE

Tiempo: 5 min | Días 1, 4, 7

INGREDIENTES:

- ½ pepino con cáscara
- ½ taza de espinaca, acelga o col rizada
- 1 rueda de piña, kiwi o ½ manzana verde
- 1 cdta de jengibre fresco rallado
- 1 cda de mezcla de semillas (chía + linaza + cáñamo)
- Jugo de 1 limón
- 1 taza de agua fría
- 1 medida de Zimax (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Licúa todos los ingredientes hasta que quede suave
2. Sirve inmediatamente

TIP MÉDICO: El pepino + jengibre son diuréticos naturales. Las semillas aportan omega-3 y fibra evacuatoria.



SMOOTHIE ROJO

Tiempo: 5 min | Días 2, 5

INGREDIENTES:

- ½ taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas)
- ½ taza de leche vegetal o yogur de coco/almendras sin azúcar
- ½ cdta de jengibre fresco rallado
- 1 cda de mezcla de semillas (chía + linaza + cáñamo)
- 1 medida de Zimax (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener consistencia cremosa
2. Sirve inmediatamente

TIP MÉDICO: Los frutos rojos son antioxidantes potentes. El jengibre activa termogénesis y metabolismo.



SMOOTHIE PAPAYA

Tiempo: 5 min | Días 2, 5

INGREDIENTES:

- ½ taza de papaya madura con 4-5 semillas (enzimas digestivas)
- ½ taza de leche vegetal o yogur de coco/almendras sin azúcar
- 1 cda de mezcla de semillas (chía + linaza + cáñamo)
- 1 cdta de ralladura de limón o mandarina
- 1 medida de Zimax (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Licúa todos los ingredientes incluyendo las semillas de papaya
2. Sirve inmediatamente

TIP MÉDICO: Las semillas de papaya son antiparasitarias naturales y potencian evacuación intestinal. La papaína mejora digestión.



PROTEÍNAS

POLLO AL HORNO CON ESPECIAS

Tiempo: 10 min prep + 25 min horno | Rinde: 4 porciones



INGREDIENTES:

- 600g de pechuga de pollo orgánico
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cdta de cúrcuma en polvo
- 1 cdta de romero seco
- 3 dientes de ajo picados
- Sal marina y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C
2. Mezcla aceite, cúrcuma, romero, ajo, sal y pimienta en un bowl
3. Cubre las pechugas con la mezcla de especias
4. Coloca en bandeja para horno
5. Hornea 20-25 minutos hasta que estén cocidas (temperatura interna 74°C)
6. Deja reposar 5 minutos antes de cortar

TIP MEDICO: La cúrcuma reduce inflamación sistémica. El romero mejora digestión.

PESCADO BLANCO (3 Métodos)

Tiempo: 15 min | Rinde: 1 porción (120-150g)

INGREDIENTES:

- 120-150g de filete de pescado blanco (tilapia, merluza, corvina)
- Sal marina y pimienta
- Limón

MÉTODO 1: AL VAPOR

1. Sazona el pescado con sal, pimienta y jugo de limón
2. Coloca en vaporera sobre agua hirviendo
3. Cocina 8-10 minutos hasta que se desmenuce fácilmente

MÉTODO 2: AIR FRYER

1. Sazona el pescado
2. Rocía ligeramente con aceite de oliva
3. Air fry a 180°C por 10-12 minutos

MÉTODO 3: AL HORNO

1. Precalienta horno a 180°C
2. Sazona y coloca en bandeja
3. Hornea 12-15 minutos



TIP MÉDICO: El pescado blanco es proteína magra de fácil digestión. Ideal para evacuación sin sobrecarga digestiva.

SALMÓN AL LIMÓN

Tiempo: 15 min | Rinde: 1 porción

INGREDIENTES:

- 120-150g de filete de salmón salvaje
- 1 cda de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 cdta de eneldo fresco o seco
- Sal marina y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 180°C
2. Mezcla aceite, jugo de limón, eneldo, sal y pimienta
3. Marina el salmón con la mezcla durante 5 minutos
4. Hornea 12-15 minutos hasta que esté cocido pero jugoso

TIP MÉDICO: El salmón aporta omega-3 antiinflamatorio. El eneldo mejora digestión y reduce gases.



OMELETTE PERFECTO

Tiempo: 8 min | Rinde: 1 porción

INGREDIENTES:

- 2-3 huevos orgánicos
- ½ taza de vegetales picados (espinaca, cebolla morada, tomate, hongos)
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal marina y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Bate los huevos con sal y pimienta
2. Calienta aceite en sartén a fuego medio
3. Saltea los vegetales 2 minutos
4. Vierte los huevos batidos sobre los vegetales
5. Cocina 3-4 minutos sin mover hasta que cuaje
6. Dobla a la mitad y sirve

TIP MÉDICO: Los huevos orgánicos aportan proteína completa y colina para función hepática.



SOPAS Y CALDOS

CALDO DE HUESOS

Tiempo: 30 min prep + 12-24h cocción lenta | Rinde: 8 tazas

INGREDIENTES:

- 1 kg de huesos de pollo orgánico (con cartílago y médula)
- 2 cdas de vinagre de manzana
- 3 litros de agua filtrada
- 2 zanahorias
- 2 tallos de apio
- 1 cebolla
- Cilantro fresco
- Sal marina



PREPARACIÓN:

1. Coloca huesos en olla grande o slow cooker
2. Agrega vinagre y deja reposar 30 minutos (extrae minerales)
3. Agrega agua, vegetales y sal
4. Cocina a fuego bajo 12-24 horas (slow cooker ideal)
5. Cuela y desecha huesos y vegetales
6. Refrigera. La grasa solidificará arriba, retírala
7. Dura 5 días refrigerado, 3 meses congelado

TIP MÉDICO: Rico en colágeno y glicina. Repara permeabilidad intestinal y reduce inflamación.

SOPA DE POLLO CON VEGETALES

Tiempo: 30 min | Rinde: 4 porciones



INGREDIENTES:

- 4 tazas de caldo de pollo
- 200g de pechuga de pollo
- 1 taza de zanahoria en cubitos
- 1 taza de apio en cubitos
- 1 taza de calabacín en cubitos
- 1 taza de espinaca
- ½ cebolla morada picada
- Cilantro al gusto
- Sal marina y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Calienta caldo en olla grande
2. Agrega zanahoria, apio y cebolla. Cocina 10 minutos
3. Agrega calabacín. Cocina 5 minutos
4. Agrega pollo desmenuzado y espinaca
5. Cocina 2 minutos más
6. Sazona con sal y pimienta

TIP MÉDICO: Sopa ligera ideal para cenas. Hidrata y nutre sin sobrecargar digestión nocturna.

CARBOHIDRATOS (Días 6-7)

CALABAZA ASADA CON CANELA

Tiempo: 10 min prep + 25 min horno | Porción: 100g

INGREDIENTES:

- 100g de calabaza en cubos
- ½ cdta de canela + paprika
- Pizca de sal marina y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 200°C
2. Espolvorea calabaza con canela y sal
3. Hornea 25 minutos hasta que esté tierna



CAMOTE AL HORNO

Tiempo: 5 min prep + 30 min horno | Porción: 100g



INGREDIENTES:

- 100g de camote en rodajas
- ½ cdta de cúrcuma, ajo (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 200°C
2. Coloca rodajas en bandeja con cáscara
3. Espolvorea con cúrcuma si usas
4. Hornea 30 minutos o hsta que ablande

PLÁTANO VERDE COCIDO / AIRFRYER

Tiempo: 20 min | Porción: 100g



PREPARACIÓN:

1. Hierve agua en olla
2. Agrega plátano verde con cáscara
3. Cocina 15-20 minutos hasta que ablande
4. Pela y sirve 100g

TIP MÉDICO: Los 3 carbohidratos tienen índice glucémico bajo y alimentan microbiota. Reactivan tiroides después de 5 días de alimentación baja en carbohidratos.

BOMBA EVACUATORIA

Días 3, 5, 7 — 30 minutos después del desayuno

INGREDIENTES:

- 1 taza de café negro orgánico recién hecho
- 1 cda de aceite de coco o MCT (15ml)
- 400 mg de magnesio citrato.



PREPARACIÓN:

1. Prepara café negro caliente
2. Agrega aceite de coco o MCT
3. Mezcla bien hasta que el aceite se disuelva
4. Toma la cápsula de magnesio con el café

IMPORTANTE:

- Evacúas en 2-4 horas
- Tómalo en casa, NO antes de salir
- Mantente hidratado después

TIP MÉDICO: El café estimula peristalsis. El MCT lubrica intestino. El magnesio atrae agua al colon. Juntos evacúan materia fecal acumulada.

GUÍA DE HIDRATACIÓN DETOX

META DIARIA

2.5 - 3 litros de agua al día

El agua arrastra toxinas del cuerpo hacia afuera.

Sin agua suficiente, no hay detox.

PROTOCOLO BASE

AL DESPERTAR (OBLIGATORIO)

1 vaso grande (400ml) de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Por qué: Reactiva intestino después de dormir. La sal rosa repone minerales. El limón activa el hígado.

TIMING

- 30 minutos ANTES de comer: 1 vaso (mejora digestión)



INFUSIONES DETOX

Cuentan para tu meta de 2.5-3L

DIURÉTICAS

Diente de león

1 cda de hojas secas en 1 taza de agua hirviendo. Infusiona 5 min. Toma 2-3 tazas al día.

Cola de caballo

1 cda de hierba seca en 1 taza de agua hirviendo. Infusiona 7 min. Toma 2 tazas al día.

Jamaica (hibisco)

2 cdas de flores secas en 1 litro de agua hirviendo. Puedes agregar canela y clavos de olor. Infusiona 10 min. Toma frío durante el día. SIN azúcar.

Cáscara de piña

Cáscara de 1 piña en 2 litros de agua. Puedes agregar canela y clavos de olor. Hierve 15 min. Enfría y toma durante 2 días.



INFUSIONES DETOX

ANTIINFLAMATORIAS

Jengibre

1 rodaja de jengibre fresco (tamaño de moneda) en 1 taza de agua hirviendo. Infusiona 5 min.

Cúrcuma

½ cdta de cúrcuma natural rallada + pizca de pimienta negra en 1 taza de agua caliente. Mezcla bien.

DIGESTIVAS

Menta

1 cda de hojas frescas o secas en 1 taza de agua hirviendo. Infusiona 5 min. Toma después de comer.

Hinojo

1 cdta de semillas en 1 taza de agua hirviendo. Infusiona 7 min. Reduce gases.



AGUAS SABORIZADAS DETOX

Pepino + Limón + Menta

½ pepino en rodajas + 1 limón en rodajas + 5 hojas de menta en 1.5 litros de agua. Refrigera 2 horas. Dura 24h.

Jengibre + Limón

3 rodajas de jengibre + 1 limón en rodajas en 1 litro de agua. Refrigera 1 hora. Termogénico.

Cáscara de Piña + Canela

Cáscara de ½ piña + 1 rama de canela en 1.5 litros de agua fría. Refrigera 3 horas. Dura 48h.



TIMING DE HIDRATACIÓN



AL DESPERTAR

Agua tibia + sal rosa + limón (500ml)

DURANTE AYUNO

Agua con sal rosa, té verde, infusiones sin azúcar, café negro (máx 2 tazas antes del mediodía)

30 MIN ANTES DE COMER

1 vaso de agua con 1 cucharada de vinagre de manzana (300ml)

DURANTE COMIDA

Máximo ½ vaso. No dificultar digestión.

1-2H DESPUÉS DE COMER

Retoma hidratación normal

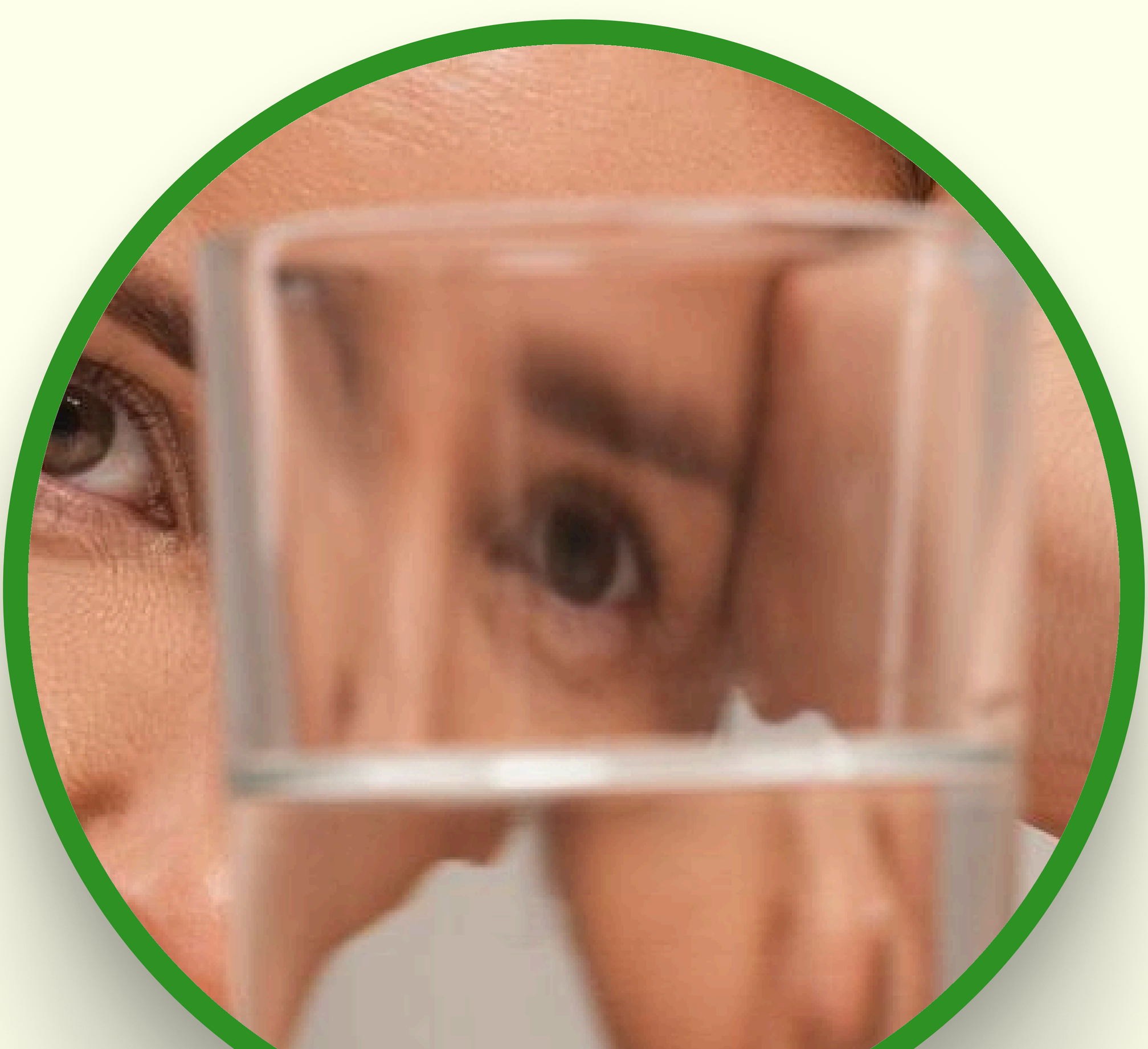
POST-EVACUACIÓN (Días 3, 5, 7)

CRÍTICO: Toma 1 litro extra ese día. La bomba evacuatoria deshidrata.

SEÑALES DE DESHIDRATACIÓN

- **Orina oscura (debe ser amarillo claro)**
- **Fatiga o mareo**
- **Estreñimiento**
- **Dolor de cabeza**
- **Calambres**
- **Hinchazón o retención de líquidos (cuando no tomas suficiente agua, el cuerpo la retiene)**

SOLUCIÓN: Toma 2 vasos de agua con sal rosa inmediatamente.



ERRORES COMUNES

❌ **Agua helada**

Enlentece digestión y contrae vasos sanguíneos. Toma agua a temperatura ambiente o tibia.

❌ **Café sin compensar**

Cada taza de café = toma 1 vaso extra de agua. El café te hace orinar más.

❌ **Beber solo cuando hay sed**

Cuando sientes sed, ya estás deshidratado. Toma constantemente aunque no tengas sed.

❌ **Toda el agua de golpe**

Distribuye los 2.5-3L durante todo el día. Tomar 1 litro de golpe sobrecarga riñones.



RESUMEN

- 2.5-3 litros al día
- Agua tibia + sal rosa + limón al despertar (obligatorio)
- Infusiones diuréticas y antiinflamatorias
- 1 litro extra en días de bomba evacuatoria (3, 5, 7)
- Temperatura ambiente o tibia (nunca helada)
- Orina amarillo claro = hidratación correcta

Dra. Samar Yorde

DISCLAIMER MÉDICO

Este protocolo es educativo y no reemplaza consulta médica personalizada. Si tienes diabetes, hipertensión, enfermedad tiroidea, renal, hepática, trastornos de la conducta alimentaria, embarazo, lactancia, o tomas medicamentos de forma regular — consulta a tu médico antes de iniciar. Los suplementos pueden interactuar con fármacos. Suspende si presentas efectos adversos. El ayuno intermitente no es adecuado para todas las personas. Escucha a tu cuerpo.

soysaludable.com

