



Ex chica Yingo aconseja recetas saludables

Descripción

La ex chica de programas juveniles, **Mariuxi Domínguez**, está constantemente dando tips saludables en las redes sociales. Además, las fotos que sube dejan mucho que hablar, ya que son de su escultural cuerpo y asegura que si siguen sus consejos pueden mantenerse así de regias.

Dani Arancibia Meléndez

darancibia@todomujeres.cl

[Follow @dani_arancibia](#)

SANTIAGO.- La ecuatoriana de 31 años mantiene una dieta saludable y realiza constantemente actividades al aire libre, entre ellas destaca el trekking y el yoga. Puedes seguirla en Instagram donde constantemente sube recetas saludables para preparar en casa, a continuación te dejamos algunos de sus recientes consejos:

– “Sushifit o sushi protein”: Primero que todo deben tener alga nori que puede comprar en cualquier supermercado o negocio japonés, también deben tener salmón, camarones, pepino, kanikama, zapallo italiano, espárragos, queso de almendras (cortado en tiras), quesillo light, palta, arroz para sushi, coliflor, etc.. Luego continuas con la preparación tradicional. ¡Ármalo a tu gusto!

– “Jugo verde”: Como siempre les cuento que los ingrediente variaran dependiendo sus gustos y lo que buscan con ellos. Mariuxi Rodríguez aseguró que solo porque le gusta su sabor y como le hace sentir, “alegre, energética y full desestresada”, además de miles de efectos más. Primero que todo, necesitamos agregar a la juguera, hielo, agua, 1/2 taza de piña, un puñado de espinacas, 1/2 pepino, jugo de 1 limón, un pedacito chico de jengibre, (si te gusta más dulce agrega una pizca de stevia), licuas, sirves y le espolvoreas chia. ¡Ideal para el desayuno!



Licuada de jugo con diferentes frutas y verduras de color verde.

Pero... ¿Qué es un jugo verde? Como su nombre indica, está basado en frutas y verduras de color verde, aunque la mezcla ofrece variantes. Una receta básica estaría compuesta de agua, lechuga, espinacas orgánicas, plátano, pera, manzana, apio y zumo de limón. Otra, más fresca, laxante y energética sería la de la nutricionista Alessandra Luglio, que aconseja hacerlo con gengibre, limón, manzana o piña, semillas de lino, hierbabuena y zanahoria. Por último, otra receta a base de naranja, manzana, col, semillas de lino, hierbabuena y berros. ¿Cómo tomarlo? “El jugo puede tomarse diariamente pero no es un sustituto de las comidas, muchos menos un jugo milagroso” se insiste en que su consumo debe estar asociado a una dieta balanceada y a la práctica de ejercicio físico. “Recuerda que todo exceso es malo, y que si lo que deseas es adelgazar hay que buscar un nutricionista”. Además, se recomienda que lo ideal es tomar la receta sin colar porque “queda más denso y alimenta más”.

En efecto, cuanto menos lo cueles más preservas los nutrientes y más fibras ingerirás, lo que ayuda en el proceso de desintoxicación. Se recomienda tomarlo nada más levantarse, por lo menos 20 minutos antes de la primera comida. Y al ser ligero y natural puede tomarse también por la tarde y por la noche. Constancia y ejercicio así, tanto no basta con tomar jugo verde y esperar milagrosamente a que la grasa desaparezca. Es necesario constancia y una rutina organizada.

Fecha de creación

agosto 2014