

## Productos que favorecen la pérdida de peso tras los excesos navideños (Parte I): cardos y alcachofas

‘A la Salud por la alimentación’ con el doctor Juan Carlos Ruiz de la Roja



Es habitual que en las fiestas de Navidad nos excedamos con las comidas y, en consecuencia, subamos de peso. Por ello, nuestro médico de cabecera, **Juan Carlos Ruiz de la Roja**, en la última emisión de AGROPOPULAR (5 de enero de 2019), nos ofreció una serie de consejos para ayudarnos a bajar esos kilos de más. El doctor habló

de algunas de las hortalizas que contribuyen a conseguir ese objetivo, entre ellas, los **cardos y las alcachofas**.

## **Cardo**

- Verdura de hoja verde que tiene mucha agua en su composición, es muy depurativa y ayuda a reducir la retención de líquidos.
- Muy baja en calorías, de modo que es buena en dietas de adelgazamiento
- Nula en grasas, ayuda a reducir el colesterol
- Mejora las digestiones
- Ayuda a **reducir la cantidad de ácido úrico en sangre**
- Favorece el buen funcionamiento del hígado
- Ayuda a la eliminación de la bilis por la vesícula

## **Alcachofa**

- Favorece la digestión y disminuye la formación de gases
- Reduce el colesterol en sangre
- **Ayuda a regenerar el hígado en situaciones de consumo excesivo de alcohol**
- Impide la acumulación de grasa en el hígado
- Mejora al absorción de las grasas
- Ayuda a eliminar el exceso de líquidos retenidos y aumenta la producción de orina por lo que es **bueno para pacientes hipertensos**
- Por su poder saciante, reduce la cantidad de comida ingerida y aporta pocas calorías