



¿Cómo y Cuándo Comer Frutas?

PARA PREGUNTAS SOBRE EL ARTÍCULO, LLÁMANOS O ENVÍANOS UN CORREO
Tel: 01 (55) 24 55 01 60 **correo: cidesmexico@hotmail.com**

Se deben comer las frutas, siempre con el estómago vacío. **¿Por qué?**

La razón es que las frutas en principio, no son digeridas en el estómago, si no digeridas en el intestino delgado y es ahí donde liberan los azúcares. La fruta es el alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida y nuestro organismo aprovecha al máximo todos sus componentes nutritivos.

La fruta, es principalmente fructosa (que puede ser transformada con facilidad en glucosa) y en la mayoría de las veces 90-95% es agua.

El único problema con las frutas, es que la mayoría de las personas no sabemos comerlas de manera que permita que su cuerpo asimile efectivamente sus nutrientes.

Si desea invertir para mejorar su salud: Compre un extractor. Usted podrá

ingerir el jugo extraído de la fruta con el extractor con el estómago vacío. El jugo será digerido tan de prisa, que usted podrá comer su desayuno o comida quince o veinte minutos después.

El Dr. William Castillo, jefe de la famosa clínica cardiológica Framingham de Massachusetts, declaró, que la fruta es el mejor alimento que podemos comer para protegernos contra las enfermedades del corazón porque las frutas contienen bioflavonoides, que evitan que la sangre se espese y obstruya las arterias, previniendo los ataques cardiacos.

**¿Cómo se debe comenzar el día?
¿Qué se debe comer en el desayuno?**

Al levantarse, durante el día o cuando sea posible, coma sólo frutas frescas y jugos hechos en el momento. Mantenga este esquema hasta por lo

menos el medio día, diariamente. Cuanto más tiempo queden solo las frutas en su cuerpo, tienen mayor oportunidad de desintoxicarlo.

Si usted empieza a cambiar el mal hábito de llenar el estómago de diferentes alimentos al iniciar el día, por el de ingerir o comer frutas, sentirá un nuevo torrente de vitalidad y energía intensa. Inténtelo durante los próximos diez días y compruébelo.

¿Frío o Caliente?

Los chinos y los japoneses beben té caliente (de preferencia te verde) durante las comidas.

Nunca agua helada o bebidas heladas ya que solidifican los componentes oleosos de los alimentos, retardando la digestión al endurecer las grasas, que permanecerán por más tiempo en el intestino.

Deberíamos adoptar este hábito de ingerir un té caliente, o hasta agua caliente después o durante la comida, porque facilita la digestión y ablanda las grasas para ser eliminadas rápidamente, lo que ayuda a adelgazar.

