



## informativostelecinco.com

Inicio Lo último Economía Tecnología Sociedad Deportes + secciones A la Carta El Tiempo

ES NOTICIA &gt; 2016 · Terrorismo yihadista · Elecciones 20D · Desafío soberanista · Viral · Vídeos · Blogs

## Especialista recomienda "poco plato y mucho zapato" para quitarse los kilos de Navidad

11.01.16 | 10:43h. EUROPA PRESS | MADRID

El fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), Gonzalo Guerra Flecha, ha manifestado este domingo que la única solución para quitarse de encima los kilos cogidos durante las fiestas de Navidad es "poco plato y mucho zapato" al tiempo que ha mostrado su rechazo a las dietas milagro.

En declaraciones a Europa Press TV, el especialista en Digestivo del CMED ha confesado que no hay trucos en este proceso y que es fácil coger cuatro o cinco kilos tras los excesos cometidos. Para volver al peso previo a las fiestas navideñas el secreto es de sobra conocido: más deporte y menos ingesta calórica.

"Es muy fácil coger un kilo pero es muy difícil quitarse ese kilo; si a eso le añadimos algún depurante al hígado nos vendría muy bien. Tenemos infinidad de cosas de origen natural como el extracto de cardo mariano, que es un producto extraordinario que ayuda al hígado a limpiarse, o el boldo, que favorece la función del hígado en cuanto a la producción de bilis", ha aconsejado al respecto.

El doctor recomienda también evitar la sal en exceso aunque desmitifica que sea necesario beber de cuatro a cinco litros de agua, en tanto considera que el hígado "no puede metabolizar cuatro litros diarios". Respecto al tiempo medio necesario para volver a recuperar la figura afirma que hay que emplear el resto del mes de enero. A su juicio es esencial caminar.

## "ANDAR ES FUNDAMENTAL"

"El andar es absolutamente fundamental y muy barato. Es recomendable andar pero con un ritmo. Lo ideal, desde el punto de vista de gasto calórico, es a 120 pasos por minuto. Cien metros al minuto es un kilómetro cada diez minutos y seis kilómetros en una hora son exactamente 250 calorías de consumo. Una hora andando. Más fácil imposible", explica el experto.

Así las cosas, ha aseverado que, si bien algunas dietas milagro tiene cierto fundamento científico, hay otras muchas que no; en concreto las que recomiendan ingesta durante unos días únicamente de proteínas, fibra o hidrato de carbono. "Lo que estamos haciendo es engañando al hígado (...). Eso no tiene de bueno nada", ha sentenciado.

Finalmente ha agregado que, el hecho de someterse a este tipo de dietas puede provocar efecto rebote y en conclusión en dos semanas se vuelven a recuperar los kilos perdidos previamente, sin haber adelantado nada en el objetivo por bajar de peso tras los excesos navideños.



**SIN DIETA. ¡Es posible!**  
Elimina la grasa del vientre y los muslos. Funciona en cualquiera  
[Descubre cómo](#)



**Adelgazarás 7 kg en 1 mes**  
1 dosis acelera el metabolismo hasta en un 68%.  
[Comprueba cómo! >>>](#)



**¿Ventre plano si dieta?**  
Eliminas el 89% de la grasa abdominal  
[Descubre cómo](#)

iKreate

## DÉJANOS TU OPINIÓN



SERIES · TV MOVIES · PROGRAMAS · INFANTIL · DIRECTO

Inicia sesión

## COMPARTIR



Más redes

## INFORMATIVOS A LA CARTA



## PUBLICIDAD

**BBVA**

VER VIDEO

En BBVA estamos cambiando muchos significados para ti.

## LO MÁS VISTO EN INFORMATIVOS



Así ha crecido el 'niño Kinder'



Destrozado tras descubrir que su novia le es infiel con su padre



Una modelo británica muestra orgullosa su celulitis y estrías en las redes sociales



Más de 100 productos en una supercesta de Navidad hacen feliz a una familia



A punto de suicidarse por una enfermedad que le hace vomitar 15 veces en una hora

¿Publica Selena Gómez un mensaje dirigido a Justin Bieber?