

# «La Mona» Jiménez reveló su dieta a los 75 años

08/04/2026



Carlos “La Mona” Jiménez volvió a dar que hablar, esta vez no por un show sino por su salud. A los 75 años, el histórico referente del cuarteto reveló en televisión cómo es la estricta dieta que sigue para mantenerse activo, basada en el ayuno intermitente.

Durante su participación en un programa televisivo, el artista explicó que organiza su alimentación con horarios muy definidos. “Yo ceno a las 18:30 o 19:00”, detalló, y agregó que luego cumple un ayuno de entre 16 y 17 horas sin ingerir alimentos.

La confesión generó sorpresa entre sus compañeros de jurado. Jimena Barón reaccionó con asombro y destacó que esa disciplina podría ser la clave de su vitalidad, mientras que Carlos Baute aportó humor al reconocer que no podría sostener ese método.

Más allá de la anécdota televisiva, el cantante viene atravesando un período de cuidado personal luego de algunos problemas de salud recientes. En diciembre de 2025 fue operado por una hernia, intervención que resultó exitosa y le permitió iniciar una recuperación favorable.

## **Salud, escenario y un ritmo que no se detiene**

Pese a las intervenciones médicas y las recomendaciones de reposo, La Mona mantuvo su presencia en los escenarios. En sus últimos shows demostró que sigue siendo una figura convocante, aunque también dejó ver los límites físicos al tener que hacer pausas por el calor y el esfuerzo.

En una de sus presentaciones más recientes, incluso debió frenar el espectáculo por unos minutos para recuperarse y evitar una descompensación. Aun así, continuó con el show tras hidratarse y tomar aire, acompañado por el apoyo del público.

Su rutina alimentaria, sumada a los controles médicos, aparece como una de las claves para sostener su energía. Con disciplina y experiencia, el ícono del cuarteto sigue marcando el pulso de los escenarios, ahora con un ojo puesto también en el cuidado de su salud.