

Alimentos que ayudan a quemar grasa

Mantener una dieta saludable en ocasiones es difícil y es por eso que necesitamos toda la motivación extra que podemos obtener. Agregar alimentos que queman grasa a nuestra dieta no sólo nos permitirá perder peso, además estaremos ingiriendo una buena cantidad de comida saludable. También cabe resaltar que **son muy económicos y fáciles de encontrar** en cualquier supermercado o lugar que usted frecuente para abastecerse. Pruebe lo siguiente:

Bienvenidos sean los frijoles



No importa el frijol que sea, ya sea su favorito o no, los expertos insisten en que ayudan al organismo a quemar grasa. Los frijoles contienen una gran cantidad de proteínas y fibra. Comer proteínas es una de las mejores maneras de alentar a su cuerpo a quemar grasa: Además, aumenta su metabolismo y le ayuda a sentirse lleno y energizado. ¿De dónde viene la fibra? **Los estudios demuestran que la fibra dietética puede ayudar a regular su apetito** y ralentizar su digestión, siendo ambos de estos factores, importantes para controlar el peso corporal. **Aparte de estos frijoles, existen otros tipos que queman grasa** como las habas de la soja, habas del garbanzo, habas negras, habas blancas, habas de riñón, y habas de lima.

Bono: Los frijoles son increíblemente económicos. ¿A quién no le gusta eso?

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Pescado



Pero no cualquier pez! Mientras que la mayoría de los tipos de mariscos son opciones inteligentes, no son tan fantásticas cuando se comparan con el **salmón y el atún a la hora de quemar grasa**. Usted probablemente ha escuchado que el salmón y el atún son grandes fuentes de ácidos grasos omega-3. **¿Por qué debería preocuparme?** Porque los omega-3 no sólo ayudan a crecer el cabello y las uñas, también estimulan la hormona de la proteína en su cuerpo llamada [leptina](#), la cual reactiva su metabolismo y regula su apetito. De seguro ahora le apetece algo de sushi.

Granos enteros

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>



Los granos enteros se hacen presentes para quemar grasa y los que lideran la lista son: **la quinoa, arroz integral, avena y maíz**. Estos alimentos se consideran granos enteros (no confundir con carbohidratos blancos refinados, que básicamente son lo contrario de los alimentos que queman grasa), y abastecen al cuerpo con la energía, la fibra tan necesaria y con carbohidratos complejos. Es la parte "compleja" la que ayuda a quemar grasa:

- 1) **Los carbohidratos complejos se descomponen más lentamente** que la variedad simple, lo que significa que sus niveles de energía no se bloquean.
- 2) **Mantienen sus niveles de insulina constante**, lo cual es bueno porque los picos de insulina estimulan a su cuerpo para aferrarse a la grasa.

Productos lácteos



Si la quinoa es su nueva mejor amiga, el yogur debe ser el segundo. **Los productos lácteos contienen proteínas y calcio, que ayudan a mantener su masa muscular intacta, mientras que promueven la pérdida de peso.** Otro indicio de buenas noticias sobre los productos lácteos es que los estudios muestran que de dos grupos de participantes en dietas bajas en calorías, el grupo que incluía productos lácteos en sus dietas, perdieron más peso que el grupo que no consumía. Además de perder peso, puede estar ingiriendo una buena cantidad de **probióticos**. Estos son algunos de los beneficios de los probióticos:

- Ayudan a equilibrar las bacterias amigables en su sistema digestivo
- Ayudan a prevenir y a controlar la diarrea
- Mejoran algunas condiciones de salud mental (depresión, ansiedad, estrés)
- Ciertas cepas probióticas pueden ayudar a mantener el corazón saludable
- Los probióticos pueden reducir la gravedad de ciertas alergias y eczemas
- Reducen los síntomas de ciertos trastornos digestivos (colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn)
- Los probióticos pueden ayudar a impulsar su sistema inmunológico

La lechería puede parecer algo contradictorio porque contiene grasa, pero existen variedades libres de grasa ya sea en la leche, el yogur y el queso.

Listo para uvas rojas (y vino)



Un estudio reciente sugiere que el vino tinto (de los extractos encontrados en un cierto tipo de uva roja) **puede ayudar a su cuerpo a quemar grasa**. El estudio encontró que las personas que comieron una dieta alta en grasas acumulaban menos grasa cuando también consumían **Uvas Muscadinias** (*Vitis rotundifolia*). Por el contrario, el grupo que también comió una dieta alta en grasas pero no consumió las uvas rojas acumuló una cantidad de grasa por sobre lo esperado. Los resultados se atribuyen principalmente a algo llamado ácido elágico, un compuesto que se encuentra en las uvas muscadine. Las uvas muscadine se cultivan principalmente en el sureste de Estados Unidos, y se utilizan para hacer ciertos vinos americanos.