

TENDENCIAS

Ingiera esta sencilla bebida para acelerar los resultados de tu dieta

El Ciudadano · 4 de septiembre de 2015



Una investigación elaborada por la Universidad de Loughborough afirma que los atletas que comieron carbohidratos complejos (como fibra de avena) en el desayuno y el almuerzo queman más cantidad de grasa durante el día que aquellos que comieron carbohidratos sencillos. Lo que **demuestra que el agua de avena ayuda a adelgazar de manera natural y más rápido.**

El agua de avena te ayuda a adelgazar

De acuerdo a un estudio de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), entre las principales causas de muerte en el país se encuentran las enfermedades del corazón. Mismas que se pueden prevenir con el consumo de alimentos como **el agua de avena que ayuda a adelgazar y bajar de peso**, respetando las cantidades.

El agua de avena es una forma sencilla de mejorar el estilo de vida. En la investigación de la UNAM, se reveló que solo 60 gr de avena diaria puede controlar el colesterol y triglicéridos, proceso esencial para prevenir la dislipidemia, la cual está relacionada a las enfermedades cardíacas.

Los beneficios del agua de avena

- La avena contiene betaglucanos, fibra soluble y polifenoles conocidos como avenantramidas, que son antioxidantes.
- Estabilizar los niveles de azúcar en la sangre. La Avena te mantiene más lleno por más tiempo, sin incrementar el azúcar.
- Cuando consumes la avena, te sientes más lleno y nivela tu apetito, lo que te permitirá reducir el consumo de alimentos que pueden afectar tu dieta.
- Ayuda a tener evacuaciones intestinales regulares. El contenido de fibra alto ayuda a evitar el estreñimiento.
- Mejorar el rendimiento atlético: Cambia el metabolismo e incrementa el rendimiento, si bebes agua de avena aproximadamente una hora antes del ejercicio.

Cómo preparar agua de avena



Ingredientes:

- 1 taza de avena orgánica integral – si es posible sin gluten
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 6-8 tazas de agua pura
- 1 raja mediana de canela o 1 cucharadita de canela en polvo
- stevia en polvo (no blanca), al gusto (puede ser también miel de abejas)
- hielo, al gusto

Elaboración el agua de avena:

1. Poner en remojo la avena por 7 horas
2. Una vez pasado ese tiempo, se cuele la avena, limpiándola además con agua pura para que elimine los antinutrientes e inhibidores de enzimas que libera durante el remojo.

3. Una vez limpia y escurrida, se licúa con la stevia (o miel), canela y vainilla con el agua. Muele hasta que esté todo perfectamente molido.
4. Ahora viértela en una jarra (la puedes colar también), y sírvela con bastante hielo.

Cómo beber el agua de avena por las mañanas

El agua de avena no se toma sin alimento. No es conveniente debido a la cantidad de fibra que contiene, y es preferible preparar el estómago antes de beberla por la mañana con un jugo en ayunas de verduras, por ejemplo. Una dieta matutina saludable antes de tomar tu agua de avena es recomendable, ya que te preparas así para la fibra, la cual es muy digestiva.

Cuándo beber el agua de avena

- En las mañanas antes o durante un desayuno ligero, y después de un jugo de vegetales.
- Entre comidas.
- Puedes usarlo como sustituto de leche de vaca en licuados, en el cereal, en la frutas, etc.
- Tomar un vaso todos los días; o bien de uno a dos vasos cuatro veces a la semana.

[Vida Lúcida](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)