

TENDENCIAS

Los 7 alimentos que te llenan y evitan que comas en exceso

El Ciudadano · 16 de septiembre de 2015



‘¿A qué se debe este gusanillo en el estómago si he comido hace media hora? ¡**Desfallezco** de hambre!’, habrás pensado más de una vez. De nuevo, la ciencia tiene la respuesta: según un [reciente estudio](#) elaborado por investigadores de la Universidad de Rutgers, comer alimentos en exceso –especialmente aquellos altos

en grasas— se debe a una respuesta hormonal incontrolable. Similar a las conexiones neuronales que se producen ante una **adicción** a alcohol y otras drogas, cuando se reducen los niveles de una hormona llamada GLP-1, nuestro cerebro solicita urgentemente el consumo de alimentos altos en grasas.

Vamos, que **no es fuerza de voluntad** o dejadez lo que te impide seguir a pies juntillas una dieta y conseguir perder peso. Es que tienes hambre, y la única manera de luchar contra la sobrealimentación es tener una serie de alimentos estratégicos que te ayuden a mantener los antojos a raya y el cerebro satisfecho.

Tienes que aprender a saciarte para **estar lleno más horas**, no perder los nervios ni comer en exceso cuando llega el momento. Prueba con estos saludables aperitivos que [plantean](#) los expertos de *Eat This, Not That!* y verás cómo aguantas la jornada muchísimo mejor, sin viajes a la nevera ni furia transitoria por hambruna.

1. Yogur griego: el mejor postre y merienda

Vaya sonrisón se te va a quedar. (Corbis)

Es uno de los productos lácteos más habituales del mercado, pero además tiene un importante contenido de calcio, lo que se traduce en que estés de buen humor. Así es, la ingesta de este elemento que libera neurotransmisores que nos hacen sentir bien. Claro que si su consumo mejora nuestro estado de ánimo, es lógico que su carencia pueda conducir a estar más ansiosos, irritables e incluso mentalmente dispersos.

Si nos sentimos mejor evitaremos, entre otras cosas, comer compulsivamente por ansiedad o aburrimiento. **Genial**. Pero si además optamos por la gama griega de yogures nos encontraremos con el más rico en proteínas, lo que nos mantendrá

llenos y felices durante más horas. Ahora sí que sí: aquí tenemos un desayuno y merienda ideal.

2. Palta: acompañamiento variado

Con medio vas que chutas. (iStock)

Una fruta cada vez más de moda que nos aporta muchísima energía, ayuda a disminuir la inflamación de las articulaciones y estabiliza el ritmo cardíaco. Ahí es nada. ‘¿Pero no era **de lo más graso?**’, te estarás preguntando. Y razón no te falta. Sin embargo, como explican los expertos en nutrición, para controlar las ansias por alimentos grasos, comer una cantidad moderada de grasas monoinsaturadas, como las que se encuentra en el aceite de oliva, el aguacate o los frutos secos, puede evitar el deseo de picar y mantiene reguladas las hormonas del hambre.

Así lo subrayó un estudio publicado en *Nutrition Journal* según el cual los participantes que comieron medio aguacate como almuerzo redujeron hasta en un 40% las ganas de comer en las horas siguientes.

3. Té verde: aprovecha y quema grasa

El eterno debate sobre café y té podría llegar a su fin. (iStock)

Los beneficios del té verde van desde reducir las posibilidades de sufrir enfermedades de corazón hasta algunos tipos de cáncer. Pero igual no sabías que además ayuda a quemar la grasa abdominal. Según un estudio elaborado en la Universidad de Florida, aquellas personas que tomaron entre 4 y 5 tazas de esta

bebida al día durante dos meses perdieron casi un kilo más que los que no lo consumieron.

Esto se debe a las **catequinas** que se encuentran en el té verde, gracias a las cuales nos liberamos de células grasas (sobre todo de las del vientre). Además “se acelera la capacidad del hígado para convertir la grasa en energía”, aseguran los autores de la investigación. Ya tienes la bebida protagonista de tus desayunos y almuerzos.

4. Humus: un aperitivo completo

Un aperitivo ideal para compartir. (iStock)

Según un estudio publicado en la revista *Obesity*, las **legumbres** como alubias, garbanzos o lentejas nos mantienen saciados durante más horas. Tanto es así que los investigadores observaron que las personas que consumían una ración diaria de unos 100-150 gramos de alguno de estos alimentos se sintieron un 31% más llenas que las que no los comieron.

Eso sin contar con la cantidad de hierro y proteínas que aportan. Vaya, que comer o merendar una ración de humus, además de algo ligero y sencillo de preparar, es uno de los mejores *snacks* para bajar de peso, evitar picar entre horas y comer saludable y nutritivo. Claro, mucho mejor si te lo comes con unas ramitas de apio o unos palitos de zanahoria que con unos colines. Dónde va a parar.

5. Capuchino: una dulce forma de espabilar

Como decía en aquel anuncio: cuando ‘arrivie’ a casa, te mereces un premio.

(iStock)

Lo habrás hecho en más de una ocasión: tomarte un café con leche para matar el hambre. Pues buena idea, pero cámbialo mejor por un capuchino cremoso. Según diferentes estudios, los alimentos y bebidas **con espuma** engañan al cerebro y al intestino, que se siente saciado por la ingesta de aire. Así, se reduce significativamente el apetito evitando que consumamos calorías adicionales.

6. Plátano: regulando el intestino

Ojo porque cuanto más maduros están menos almidón tienen. (iStock)

Diferentes estudios científicos han demostrado que un estado de ánimo depresivo puede deberse, en gran medida, a los desequilibrios en los microbios de la flora intestinal. El 95% de la hormona serotonina –conocida como ‘la de la felicidad’– se encuentra en el vientre, así que tendemos que tratar de mantenerlo estable para sentirnos bien. Aquí es donde entran los plátanos como los aliados para calmar y regular tu intestino.

Los plátanos, especialmente los que están más verdes, tienen un alto contenido en almidón resistente, un tipo especial que no puede digerirse en el organismo y actúa de manera **similar a la fibra**, sirviendo de alimento para las bacterias intestinales y favoreciendo la evacuación intestinal. Es decir, que es la fruta que mejor nos viene para sentirnos saciados y perder peso ya que con su consumo evitamos picotear lo que no deberíamos. Un postre dulce de lo más saludable.

7. Palomitas: el somnifero ideal

Además, como sueles tirar la mitad comes menos. (iStock)

Cuando te pones a ver una película o serie por la noche, probablemente evites picar unas palomitas porque son una '**gordada**'. Todo depende de si las echas kilos de azúcar o mantequilla. Si las tomas solas sucede lo contrario, sacian el hambre durante la noche y además nos ayudan a dormir mejor.

Tal cual. Si las tomamos una media hora antes de acostarnos, los carbohidratos calientes de las palomitas aumentan los niveles de serotonina y nos ayudan a sentirnos más relajados. Esto, sumado al **esponjoso aire** que aportan, genera un efecto similar al de la espuma del capuchino: tu estómago se sacia comiendo mucho menos de lo que crees.

[El Confidencial](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)