

11 alimentos que debes evitar porque quedan en tu abdomen

El Ciudadano · 23 de noviembre de 2015



Si estás cuidando tu figura, debes tomar en cuenta que existen ciertos alimentos que debes evitar si lo que estás buscando es **cómo tener un abdomen plano**.

La Escuela de Salud Pública de Harvard determinó las siguientes comidas como las más dañinas y que engordan la zona del abdomen.

¡Para un estómago de lavadero!

Papas Fritas

Su textura genera una fácil absorción de las grasas saturadas, actuando similar a una esponja y fijándose éstas a tu cuerpo.

Galletas

Son una amenaza total porque aportan grasas, calorías y azúcares y lo que es peor, no te quitan el hambre.

Mantequilla

Es un gran enemigo para reducir la grasa de tu abdomen y cintura. Elimínala definitivamente.

Harinas blancas

Sólo te inflamarán y fijarán la grasa en tu abdomen. Si mueres por ellas, opta por las harinas integrales.

Bebidas azucaradas

¿Cómo tener un abdomen plano? Evita los refrescos, jugos de frutas comerciales y bebidas light ya que impactan negativamente en tu abdomen.

Mayonesa

Aléjate de ella lo más que puedas, su contenido es más de 80% del producto es grasa.

Golosinas

Son tan azucaradas que disparan los niveles de glucosa en sangre y el cuerpo, para contrarrestar ese efecto tóxico, segrega insulina que convierte los hidratos simples en grasa.

Helados

Resiste la tentación. Aunque parezcan simple agua congelada, están hechos a base de azúcar (y ni hablar de los cremosos).

Embutidos

Los embutidos tienen grandes cantidades de grasa y, en algunos casos, llevan hidratos para darles más sabor.

Vía: <http://enforma.salud180.com>

Fuente: El Ciudadano