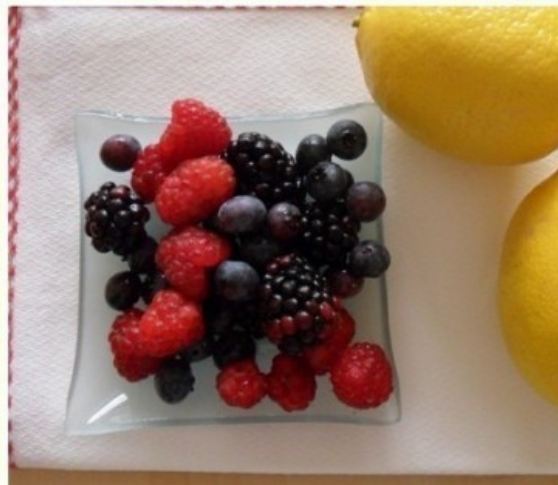


ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Conoce los alimentos con calorías negativas que te ayudarán a bajar de peso

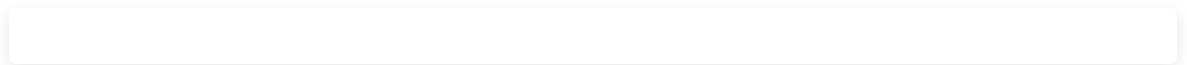
El Ciudadano · 7 de diciembre de 2015



Hay dos cuestiones que deberías saber sobre los alimentos: la primera es que absolutamente todo lo que comes incorpora una cantidad de calorías a tu organismo, aunque ésta sea mínima. La segunda, es que todas las actividades que realizas, aunque no sean las más activas, las consumen en alguna medida.

Esto significa que funciones que te resultan tan naturales como masticar y digerir son actividades que gastan calorías en sí mismas. Por eso, todo alimento que consumas tiene un balance entre las calorías que aporta y las que se consumen en su digestión.

Lo que quizás no sabías es que algunos alimentos pueden tener un **balance de calorías negativo**, porque en la masticación y digestión se requieren más calorías de las que aportan. Estos alimentos prácticamente «adelgazan» con comerlos, y suelen llamarse «**alimentos con calorías negativas**».



Cuando hablamos de **calorías**, debemos tener en cuenta que nuestro cuerpo las gasta por el solo hecho de mantenerse vivo.

Por esta misma razón los **alimentos con balance calórico negativo** son efectivos para bajar de peso, ya que pueden ayudarnos incluso cuando no estamos haciendo nada.

Conoce a continuación qué alimentos que consumen más calorías de las que aportan podrías incorporar a tu dieta:

Apio



El **apio** es el alimento de calorías negativas por excelencia, ya que por un lado aporta vitaminas y minerales pero casi ninguna caloría —solo 16 cada 100 gramos— y por otro, tiene una textura crujiente que hace que su masticación consuma más que esas pocas calorías que se incorporan.

Por esta cualidad, muchos médicos recomiendan el apio para generar saciedad en las dietas para adelgazar, ya que se puede comer en cantidades sin efectos negativos colaterales.

Además, el apio contiene fibras, por lo que el efecto de saciedad es mayor. Todo esto lo convierte en el mejor aliado de quienes buscan adelgazar.

Vegetales

Además del apio, entre los **vegetales con un balance de calorías negativo** podemos encontrar el **espárrago**, los **porotos verdes**, la **acelga**, las **coles de Bruselas**, el **repollo**, la **zanahoria**, la **coliflor**, el **rábano**, el **pepino**, la **col china**, el **puerro**, la **lechuga**, la **achicoria**, la **espinaca**, y el **tomate**.

Todos ellos, la mayoría vegetales verdes y crujientes, se caracterizan por estar compuestos en gran parte de agua y al mismo tiempo de contener fibras y una textura robusta que hace que su digestión implique cierto esfuerzo para el cuerpo.

Además son muchos y cada uno tiene sus propiedades particulares, por lo que incorporarlos de forma balanceada a una dieta es una gran opción

Frutas

Las **frutas con calorías negativas** no son tantas como los vegetales, ya que el contenido de azúcar que suelen tener las hace más calóricas.

Sin embargo, las **manzanas, moras, arándanos, pomelos, limones, limas y frambuesas** no aportan muchas calorías, por lo cual las consumen en su propio proceso de digestión, y se vuelven frutas aliadas de quienes desean bajar de peso.

Es una buena opción, por ejemplo, reemplazar la naranja por pomelo, ya que la naranja tiene un balance de calorías positivo causado por su contenido elevado de azúcares.

Especias y hierbas

Si bien las **especias, hierbas y condimentos** nunca suelen ingerirse en cantidades significativas como para que su aporte calórico sea un problema, es bueno saber cuáles de ellas tienen un balance de calorías negativos, porque eso las hace ideales para reemplazar otros saborizantes, condimentos y sazónadores que sí engordan o que resultan poco saludables, como la sal.

La **canela**, el **clavo de olor** y el jengibre son especias ideales para incorporar en recetas dulces como reemplazo del azúcar.

El **chile**, el **cilantro**, la **cebolla**, el **ajo** y el **perejil** son excelentes condimentos para reemplazar la sal, que no solo no es beneficiosa si buscas bajar de peso, sino que en términos generales perjudica a tu organismo.

¿Qué hay que tener en cuenta para incorporar estos alimentos?

Si bien estos alimentos son beneficiosos para la salud y muy saludables cuando se incorporan de a poco, es muy importante no caer en la tentación de comer solo esos alimentos para bajar más rápido de peso.

Al no agregar calorías, estaríamos ante una deficiencia de energía, y también de nutrientes, ya que algunas sustancias indispensables para el buen funcionamiento del organismo no están contenidas en ninguno de ellos. La falta de energía y nutrientes podría ser grave y llevar a la desnutrición.

Siempre debemos cuidar de llevar una **dieta equilibrada**, compuesta por alimentos de diversas familias que incorporen todos los nutrientes que el organismo necesita. Además, el metabolismo de cada persona es diferente. Por eso, lo mejor para comenzar una dieta es que sea con el asesoramiento de un médico, y con la información suficiente para cuidar nuestra salud.

Importante: Debe aclararse que La Bioguía no da consejos médicos ni receta el uso de técnicas como forma de tratamiento para problemas físicos o mentales sin el consejo de un médico, sea directa o indirectamente. En el caso de aplicar con ese fin alguna información de este sitio, La Bioguía no asume la responsabilidad de esos actos. La intención del sitio es solamente ofrecer información de

naturaleza general para ayudar en la búsqueda de desarrollo y crecimiento personal.

Fuente: [Mejor Con Salud/Mejor Con Salud – Apio/Sanar.Org/Bioguía](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)