

Lista de calorías de los alimentos quemagrasas

El Ciudadano · 12 de noviembre de 2015



En realidad, al hablar de alimentos quemagrasas puede llegar a interpretarse que estos alimentos son cero calorías, lo cual no es cierto.



Todos los alimentos y también los llamados *alimentos de calorías negativas* poseen calorías, aunque éstas sean muy pocas o se consuman con creces en el proceso digestivo. Esto es particularmente cierto en el caso de la mayoría de las frutas y verduras.

La razón es el alto contenido en fibras que poseen estos alimentos. Estas fibras no son digeribles por el cuerpo humano, que necesita hacer un esfuerzo adicional para extraer los nutrientes y eliminar lo que no puede ser aprovechado por el organismo. De allí que **el balance entre el aporte efectivo de calorías y la quema de calorías, que demanda el metabolismo de estos nutrientes, es negativo.**

Alimento Calorías cada 100 gramos

Achicoria 20

Albaricoque 50

Apio 20

Berenjena	25
Berro	20
Brécol	30
Calabacín	20
Calabaza	24
Ciruela	50
Col	20
Coliflor	20
Espárrago	24
Espinaca	26
Frambuesa	40
Fresa	35
Grosella	50
Guayaba	44
Hinojo	28
Lechuga	13
Limón	35
Mandarina	50
Manzana	52
Melocotón	39
Melón	29
Nabo	20
Naranja	42
Pepino	16
Pimiento	22
Pomelo	40
Puerro	20
Rábano	17

Ruibarbo	21
Sandía	30
Tomate	22
Zanahoria	42
Zarzamora	40

Fuente: [Innatia](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)