

Si quieres dejar de tener hambre a toda hora, prueba con este rico jugo

El Ciudadano · 7 de marzo de 2016



Una de las claves para perder peso y mantenerlo estable es controlando el apetito. A veces las personas mantienen una dieta sana y práctica ejercicios para bajar de peso, pero su ansiedad por comer les impide alcanzar el peso deseado.

Saber elegir los alimentos adecuados y combinarlos bien en cada una de las comidas principales es crucial para darle al cuerpo una mayor sensación de saciedad durante todo el día.

Los jugos naturales ofrecen muchos beneficios para el cuerpo, al tiempo que reduce el apetito evitando así un consumo excesivo de calorías.

Pensando en aquellas personas que están tratando de poner freno a ese deseo de comer, esta vez vamos a compartir la receta de un delicioso jugo que puede ser de gran ayuda.

¿Cuál es este jugo natural que nos ayudará a controlar el apetito?

Este jugo natural combina las propiedades nutricionales de los ingredientes pobres en calorías que cuando se consumen puede controlar la sensación de hambre, mientras que proporciona beneficios para nuestro cuerpo.

Estos alimentos son:

- Zanahoria
- Perejil
- Manzanas verdes
- Pepino

Cada uno de estos ingredientes contiene agua, vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias importantes que nos mantienen saciados y estimulan la purificación del cuerpo para eliminar las toxinas que impiden la pérdida de peso.

A continuación te vamos a explicar los beneficios de cada ingrediente.

Zanahoria

Este delicioso vegetal contiene una cantidad significativa de fibra.

Por un lado, es esencial para digerir los alimentos correctamente y prevenir el estreñimiento. La zanahoria nos sacia durante más tiempo y acelera el metabolismo para que el cuerpo queme grasa con facilidad.

Por otra parte, tiene muy pocas calorías y no tiene grasa, pero una gran parte de la misma se compone de agua. Además, es una fuente rica de beta-caroteno (vitamina A), y el potasio participa en muchas funciones importantes del cuerpo.

Perejil

Esta hierba se utiliza como condimento aromático en diversos platos, también es un gran aliado para reducir el apetito y perder peso.

El perejil tiene un efecto diurético y limpiador que nos ayuda a la hora de eliminar líquidos y las toxinas presentes en los órganos más importantes del cuerpo.

Además, su consumo frecuente puede ayudar a controlar los niveles altos de colesterol en sangre y los triglicéridos reduciendo el riesgo cardiovascular.

Manzana verde

La manzana verde es una de las mejores frutas que podemos consumir todos los días como parte de nuestra dieta. Son pobres en sodio, calorías y grasas, pero rica en vitaminas, minerales y fibras.

Gracias a su contenido en fibra podemos controlar la ansiedad por la comida, puesto que la fibra se expande en el estómago provocando una sensación de llenazo.

También aumenta el rendimiento físico, combate la retención de agua y apoya los procesos digestivos que tienden a complicarse.

Pepino

El pepino se compone de un 95% de agua y es una de las verduras con menor contenido de calorías que podemos encontrar en el mercado.

El pepino tiene un efecto diurético y purificante que nos ayuda a desintoxicar el cuerpo para mejorar sus funciones y prevenir las enfermedades.

¿Cómo se prepara el jugo de zanahoria, perejil, manzana y pepino para controlar el apetito?

La receta de este jugo es muy simple y sus ingredientes se pueden encontrar fácilmente.

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 manojo de perejil
- 1 pepino
- 2 manzanas verdes
- 1/2 taza de agua (100 ml)

Preparación

Lavamos y picamos todos los ingredientes antes de llevarlos a la licuadora.

Añadimos medio vaso de agua y batimos.

Puedes tomar un vaso de este jugo cada vez que sientas deseos de picar algo.

Vía: **Ecoremedios**

Fuente: [El Ciudadano](#)