

TENDENCIAS

Estas bebidas NO te ayudarán a bajar de peso, aunque creas lo contrario

El Ciudadano · 31 de enero de 2017



Es bien sabido que las bebidas alcohólicas o las bebidas azucaradas no son recomendables a la hora de querer bajar de peso, ¿pero sabías que hay muchas otras que puedes consumir pensando que son para perder kilos, pero en realidad no lo son?

A continuación revisa los líquidos que debes evitar si quieres perder kilos:

1.- Café: No es que debas abandonarlo, pero sí modificar la rutina de esta bebida. Para ello, en vez de echarle crema o leche, prefiere leche de soya y en vez de echarle mucha azúcar, prefiere stevia o simplemente no le echas nada.



2.- Jugo: Sí, aunque sea un jugo 100% natural igual contiene grandes cantidades de azúcar. Por ejemplo, el jugo de pera 100% natural trae al rededor de 9 cucharadas de azúcar, con el de naranja ocurre algo parecido. Lo mejor que puedes hacer es hacer una mezcla con verduras.

3.- Leche: La leche de vaca puede contener muchas calorías, es por eso que es más recomendable tomar leche de almendras que sólo tiene 40 calorías por taza y conserva su contenido de calcio.



4.- Smoothies: El problema no es el smoothie mismo, sino que las grandes cantidades de cosas que trae. Muchas veces se mezclan tantas frutas y verduras que terminas haciendo una jarra entera de esta bebida, lo cual tampoco es recomendable. Si bien hacen bien para la salud, no hay que abusar en cuanto a la cantidad.

5.- Bebidas energéticas: Si duermes bien y te alimentas bien, no necesitas de estas bebidas para tu cuerpo. Además de que tienen altos contenidos de azúcar, las bebidas energéticas dan mucho 'bajón' luego de terminado el efecto, lo que podría llevarte a querer comer en grandes cantidades.

Fuente: [El Ciudadano](#)