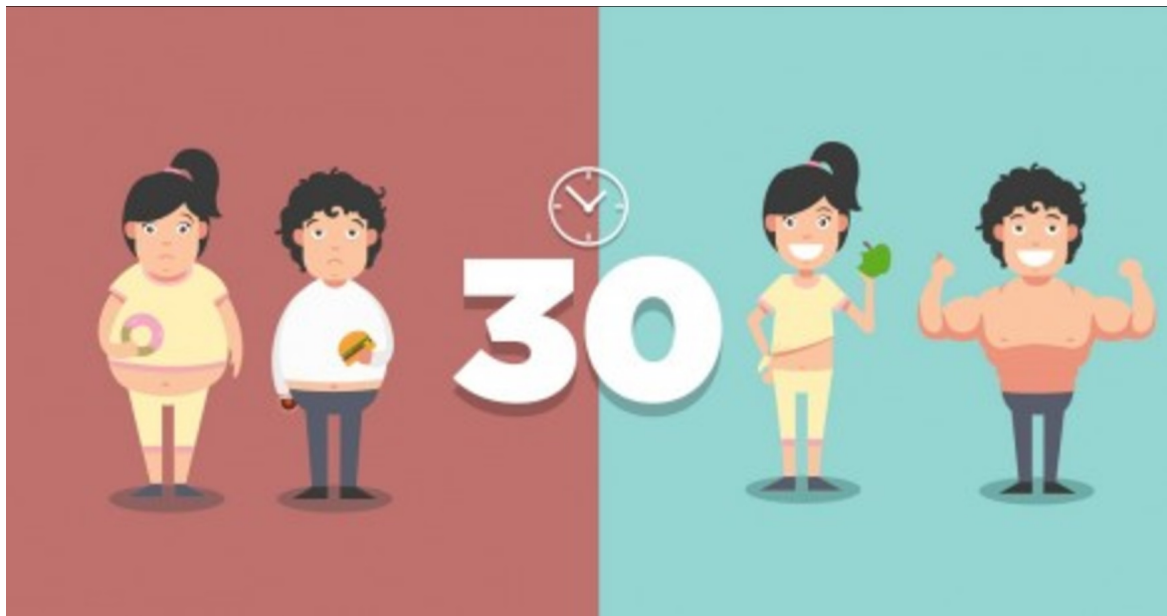


TENDENCIAS

# 9 trucos para quemar la grasa corporal después de los 30, aprobados por la ciencia

El Ciudadano · 21 de septiembre de 2017



A medida que nos acercamos a los 30, empezamos a notar cómo el funcionamiento de nuestro cuerpo empieza a cambiar. Puede que comer ciertas cosas ahora nos caiga mal, o que nos cueste más hacer ejercicio.



Entre esos cambios, **eliminar la grasa abdominal a los 30 cuesta más que a los 20**. Pero eso no quiere decir que sea imposible.

Como en todos los aspectos de la vida, crecer trae desventajas, pero también muchas cosas buenas. Entre ellas, la mejor es que cada vez nos conocemos más y sabemos cómo va a reaccionar nuestro cuerpo.

Para ayudarte a seguir sintiéndote increíble aunque ya no seas un veinteañero, te presentamos estos datos científicamente comprobados para quemar grasa después de los 30.

 Harinas integrales

### **1. Cambia la harina blanca por los granos integrales**

Lo sabemos, las comidas a base de harina son muy ricas. Pero está comprobado que **su consumo excesivo impide la eliminación de grasa abdominal**, además de traer otros problemas de salud.

En cambio, los alimentos a base de granos integrales son ricos en fibra, sanos y ayudan a la reducción de grasa.

## 2. Aumenta el consumo de calcio

Según los estudios, la incorporación a la dieta de calcio y vitamina D favorece al control del peso y reducción de la grasa abdominal.

De hecho, **se ha llegado a cuantificar que una dieta que incluya el calcio puede hacer adelgazar 5,2 gramos de grasa y 47 calorías al día.**

A pesar de que muchos creen que el calcio sólo se encuentra en los productos lácteos, también está presente en **alimentos como semillas de girasol, naranjas, almendras y frijoles**, entre otros.

Así que se puede incluir el calcio a la dieta sin necesidad de consumir alimentos de origen animal.



comer plátano

## 3. Come más plátano

A pesar del mito de que la banana y la dieta no van de la mano, la verdad es que comer plátano de forma regular tiene múltiples beneficios para el cuerpo.

Como es una fruta rica en fibra, quita el hambre durante más tiempo y mejora la digestión. Además, por ser rica en almidón saludable, reduce el nivel de azúcar en sangre y aumenta la sensibilidad de cuerpo a la insulina, manteniendo el peso.

## 4. Dale un toque picante a tus comidas

Condimentar la comida con un poco de picante ayuda a reducir el peso y la grasa. ¡Además de ser muy sabroso!

Un estudio de la Universidad Maastricht en Holanda demostró que **agregar 2,56 miligramos de la sustancia que hace picante los alimentos (capsaicina) acelera el metabolismo y facilita la eliminación de grasa.**

## 5. Practica yoga

El yoga es un ejercicio que, sin ser de alto impacto, **permite quemar calorías y fortalecer los músculos asombrosamente.**

Además, es un ejercicio perfecto para reducir el estrés, otro punto importante a la hora de bajar de peso.

## 6. Come alimentos ricos en vitamina C

Investigaciones de la Universidad del Estado de Arizona demostraron que comer alimentos ricos en vitamina C ayuda a reducir la grasa abdominal.

Se debe a que estos alimentos **favorecen la digestión de las grasas**, evitando que estas se acumulen.



Consumo de fibra

## 7. Aumenta el consumo de fibra

Los alimentos ricos en fibra se digieren rápido, y además, **nos hacen sentir satisfechos por más tiempo.** Así, su consumo ayuda a reducir la cantidad de grasa. También absorbe azúcares y ayuda a reducir el colesterol.

Es importante que, a medida que se consume mayor cantidad de alimentos ricos en fibra, también se aumente el consumo de agua. Por lo menos uno o dos vasos más de los que se toman habitualmente.

Esto permitirá que el aumento de fibra no traiga hinchazón o gases.

## 8. Condimenta con vinagre

Especialmente sabroso para la ensalada, pero rico en distintas comidas, una buen condimento para bajar de peso es el vinagre.

**Facilita la digestión y la pérdida de peso**, y además le dará a tus comidas un toque especial. También ayuda a controlar los dolores de cabeza.

## 9. Sal a trotar

Incorporar un **trote corto diario a tu rutina** hará una enorme diferencia en la forma en la que te ves.

Prueba empezando con una vuelta a la manzana, y, si le vas tomando el gusto, empieza a incrementar la rutina. **¡Notarás la diferencia!**

vía: [Labioguia](#)

---

**Fuente:** [El Ciudadano](#)