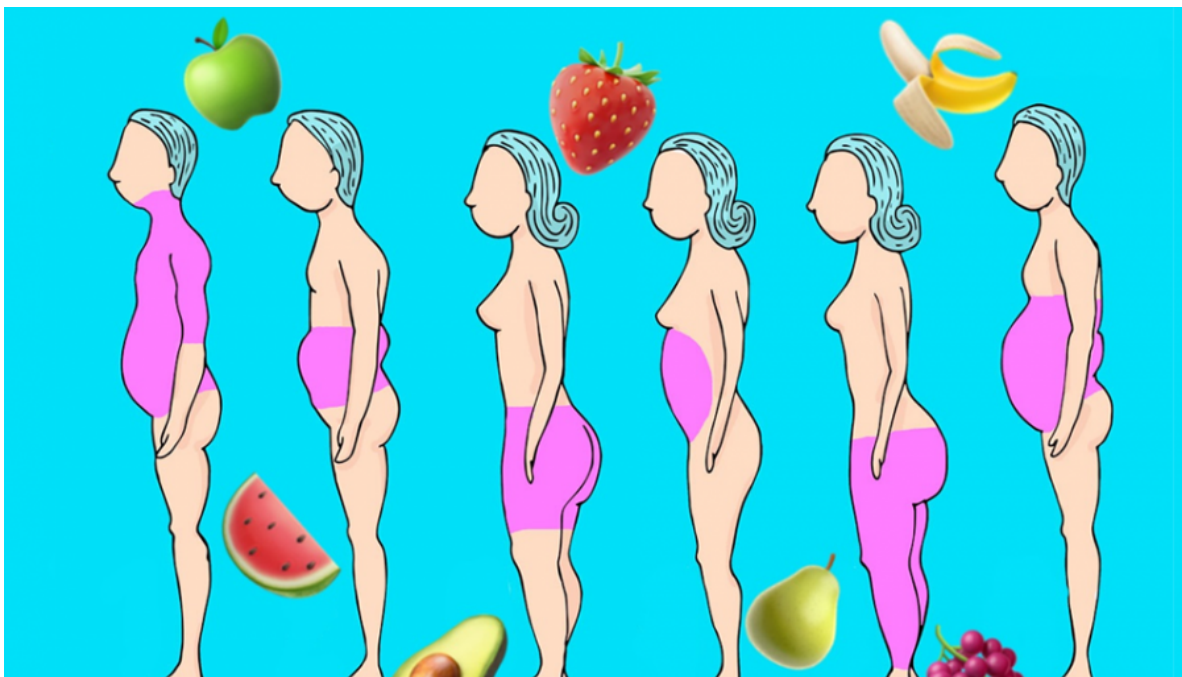


Qué frutas sirven y qué frutas te perjudican a la hora de querer perder peso

El Ciudadano · 6 de diciembre de 2017



Las **frutas** son una fuente muy confiable a la hora de querer perder peso, pues ayudan a entregar nutrientes, agua y tienen muy pocas calorías.

No obstante, no todas aportan lo mismo y hay algunas que te pueden perjudicar si no las consumes a las horas correctas o haciendo la actividad física adecuada.

Es por eso que a continuación te invitamos a revisar qué frutas son buenas y qué frutas son malas para su consumo a la hora de querer perder peso.

Frutas que sí debes consumir:

POMELOS

Ayudan a perder peso, pues poseen propiedades capaces de ayudar a procesar mejor las calorías.



MELONES Y SANDÍAS

Son frutas ricas en agua y fibra, por lo que ayudan a que te hidrates y además a que te sientas satisfecho más rápido.

FRUTOS DEL BOSQUE

Tienen poca azúcar, muchos antioxidantes y propiedades que ayudan a quemar grasas.



MANZANAS

Aporta muy pocas calorías y su cantidad de fibra hace que te sientas satisfecho más rápido.

Frutas que no debes consumir:

PLÁTANOS

Aportan mucha energía, pero si no vas a hacer ejercicio ni actividad física es mejor limitar su consumo pues tiene bastantes calorías.

PERAS

Produce estreñimiento en algunas personas, por lo que no es de mucha ayuda para perder peso.

PALTA

Es muy sabrosa y posee grasas buenas, sin embargo, también tiene muchas calorías por lo que si comes demasiada pierde sus propiedades. Es mejor que comas porciones pequeñas.

UVAS

Esta frutas tienen niveles muy elevados de azúcar, además la «piel» produce que la digestión se torne lenta.

Fuente: El Ciudadano