

4 alimentos que evitarán que subas de peso este invierno

El Ciudadano · 11 de abril de 2018



Estamos sólo a un par de meses del invierno, sin embargo, en muchas partes ya comenzaron a bajar notoriamente las temperaturas, lo que puede hacer que comamos más.

Lo anterior es un problema para varios, pues muchos quieren estar en forma y sanos. Es por eso que a continuación te mostraremos una lista de **alimentos que te ayudarán a mantener tu peso durante el periodo de frío.**

1.- Frutos secos

Son alimentos calóricos, por lo que mucho los evitan pues sienten que aumentarán de peso al consumirlos. Sin embargo, esa creencia es errónea, ya que los frutos secos aportan la **energía** necesaria para mantener la **temperatura corporal.**

Sumado a eso, este snack contiene **ácidos grasos saludables**, lo que ayuda a combatir el colesterol. También aportan **antioxidantes y fitoesteroles**, nutrientes esenciales para prevenir enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

Son de gran aporte nutricional, pues son ricos en **vitaminas y minerales.**

Lo que sí debes tener en cuenta es que su consumo no debe ser en exceso. Con **un puñado (50 gr) es suficiente.** Se recomienda consumirlos antes de realizar actividad física.



2.- La avena

La avena tiene un efecto **saciante**, por lo que su consumo hace que comamos menos después. Es rica en **zinc, fósforo, fibra y vitamina B1**. También favorece el desarrollo de bacterias buenas en los intestinos.

Gracias a su alto contenido de **fibra prebiótica**, impacta en la forma en la que el organismo almacena la grasa.

Puedes calentar la avena con leche de almendras o agua (y cortarla con un poco de leche) y echarle un poco de miel para darle dulzor. Este exquisito desayuno aportará los nutrientes necesarios, además de ser ideal en mañanas heladas.



3.- Té verde

Tiene una **acción diurética** muy potente, por lo que siempre se recomienda en los hábitos para perder peso.

Este té es rico en **antioxidantes**, especialmente en catequinas. Además, contiene **cafeína** lo que lo convierte en un gran estimulante, por lo que se recomienda consumirlo en la mañana al desayunar.

Lo anteriormente nombrado funciona de manera conjunta, pues activan la función metabólica del organismo. Esto favorece el mecanismo de la **lipólisis**, que es la movilización de grasas para ser quemadas.



4.- Granadas

Es una fruta con grandes propiedades: es **antiinflamatoria, antioxidantes y rica en minerales** como el fósforo, hierro, potasio y magnesio.

Es una fruta compuesta por **85% de agua**, lo que ayuda a producir un efecto saciante en el estómago.

Posee muy pocas calorías: 68 calorías por cada 100 gramos.

Gracias a sus minerales es ideal para prevenir los resfríos de esta época.

 La granada adelgaza

Fuente: El Ciudadano