



6 hábitos que ayudan a acelerar nuestro metabolismo

Descripción

Del proceso de digestión de alimentos en nuestro cuerpo depende, en parte, cuánto adelgazas o qué porcentaje de grasa se queda en tu cuerpo. Por años hemos escuchado que un metabolismo más rápido nos ayudará a bajar de peso, por eso, aquí te entregamos 5 hábitos simples que no debes olvidar si sientes que tu digestión no es la adecuada.

Metabolismo viene de una palabra griega que significa cualidad de cambio y hace referencia directa la cualidad que tienen los seres vivos de cambiar químicamente la naturaleza de ciertas sustancias. Cuando comemos el cuerpo inmediatamente comienza a procesar alimentos. De la eficiencia de este proceso dependerá que lo que se ingiera no termine en grasa dentro del organismo.



Tomar agua ayuda a acelerar el metabolismo

Seguramente cuando quisiste hacer dieta o sentiste que engordabas más de lo normal escuchaste hablar del metabolismo, se dice que si este es lento, engordas, si es rápido, adelgazas. Pero el sitio vidaysalud.com tiene una respuesta más compleja a lo que conocemos como metabolismo que tiene que ver con la energía, “son reacciones químicas que suceden en las células del cuerpo que transforman o convierten las sustancias nutritivas de los alimentos en la energía que se necesita para vivir”. No se trata sólo de la energía necesaria para moverse, incluso estando en reposo hay procesos

que requieren de esta energía.

Por lo tanto la relación que esto tiene con el cuerpo es que cuando hay energía que no se utiliza, el cuerpo la transforma en grasa. Por ello entonces cuando el metabolismo es más rápido la grasa no tiende a almacenarse en el cuerpo, a diferencia de lo que ocurre cuando es lento.

Obviamente esto varía según el sexo, la edad, la estatura, y algún problema de salud que pudieras tener, sin embargo, en [Revistamujer](#). enumeran estos 5 consejos que te ayudarán a acelerar tu metabolismo y que son fáciles de aplicar en tu vida cotidiana:

- **Tomar agua:** el agua acelera el metabolismo porque permite el constante funcionamiento y limpieza de los órganos. Es importante que el agua esté a temperatura ambiente y no fría. Al tomar agua recién salida del refrigerador en vez de acelerar el metabolismo, se estanca, ya que el organismo está normalmente a 36 grados aproximadamente.
- **Comer cada 3 o 4 horas:** para acelerar el metabolismo es necesario hacer varias comidas al día y no dejar pasar más de 3 o 4 horas sin comer. Lo recomendable es consumir las 4 comidas básicas, – desayuno, almuerzo, onces y cena – más 2 colaciones a media mañana y media tarde.
- **Consumir té verde y café:** estas dos bebidas aceleran el metabolismo ya que contienen cafeína que acelera el ritmo normal del organismo. Pueden ser consumidas en cualquier momento del día aunque no se recomienda abusar ya que pueden producir insomnio, taquicardia y aumento de la presión arterial.



Hacer ejercicio periódicamente es otra forma de acelerar el metabolismo

Aumentar la actividad física: sobretodo en el caso de los ejercicios cardiovasculares. Es lo más efectivo para acelerar el gasto energético basal además de generar una quema de grasas. Lo recomendable es mínimo 30 minutos 3 veces por semana.

- **Evitar las dietas express:** este tipo de dietas apuntan a una restricción amplia de alimentos y nutrientes para el organismo que hacen que lo que se pierda, en vez de grasa, sea masa muscular y mientras menor sea la masa muscular, más lento es el metabolismo.

Fecha de creación

octubre 2015