



Aceite de coco para adelgazar: alucinarás con las propiedades de este producto

## Descripción

El aceite de coco se considera una excelente fuente de grasa porque se compone principalmente de ácidos grasos saturados. Si bien puede parecer contraproducente para su salud debido a su alto contenido de grasa, eso no significa que aumentará su colesterol. De hecho, son los carbohidratos simples los que elevan estos niveles en la sangre. A pesar de su alto contenido calórico (140 calorías por cucharada), el aceite de coco es bueno para perder peso. A continuación, te explicamos cómo puedes incorporarlo a tu dieta para adelgazar.

## Entonces, puedes perder peso bebiendo aceite de coco.

La primera forma de usar el aceite de coco para bajar de peso es reemplazar el azúcar refinada con él. Endulza tu café de la mañana con aceite de coco para ahorrar calorías. El aceite de coco tiene propiedades termogénicas, es decir, genera calor debido a reacciones metabólicas y aumenta la quema de grasa en nuestro cuerpo.



## Ayuno intermitente: ¿realmente te ayuda a perder peso?

No se trata de reducir calorías, se trata de controlar su origen. El aceite de coco contiene ácidos grasos de cadena media que lo hacen más fácil de metabolizar, por lo que puedes usarlo como sustituto de la mantequilla u otros aceites para preparar tus recetas en casa. El aceite de coco es una de esas grasas que se consideran saludables, y entre sus beneficios destaca el aumento de la sensibilidad a la insulina.

El aceite de coco también se utiliza para tratamientos faciales y capilares. freepik

También puedes tomar aceite de coco directamente a cucharadas para adelgazar. Tan solo dos cucharadas al día de este producto te ayudarán a perder peso si lo combinas con una dieta equilibrada y ejercicio. Este producto es muy abundante, por lo que puede reducir sus antojos de alimentos. El momento ideal para tomarlo es de unos 20 a 30 minutos antes de las principales comidas. Esto te hará sentir que necesitas comer menos.

El aceite de coco es un excelente humectante para el cabello seco. pixabay

## Otras propiedades del aceite de coco

Además de la pérdida de peso, el aceite de coco es muy beneficioso para la piel y el cabello, ya que hidrata en profundidad. Además, también tiene propiedades antibacterianas y es muy eficaz contra las infecciones.



## El jugo adelgazante “milagroso” de Karlos Arguiñano

Eso sí, no se debe exceder la dosis diaria recomendada, que es de unas 3 cucharadas cada 24 horas.

### Fecha de creación

marzo 2023