



Café verde: estas son sus propiedades y así debes tomarlo para adelgazar

## Descripción



Café verde para adelgazar.  
PIXABAY

El café verde, que son básicamente granos de café sin tostar, ha cobrado popularidad en los últimos años, particularmente en el ámbito de la pérdida de peso y la salud. A continuación, te proporciono una visión detallada de lo que es el café verde, sus propiedades, cómo tomarlo, sus usos potenciales y su papel en la quema de grasa y el adelgazamiento.

## ¿Qué es el café verde?

El café verde consiste en granos de café que no han pasado por el proceso de tostado que típicamente experimentan los granos de café para hacer café regular. Debido a que no están tostados, estos granos conservan un color verdoso y tienen un sabor diferente al café tostado, a menudo más amargo y con menos aroma.

Café verde para adelgazar. Pixabay

## Propiedades del café verde

1. Rico en ácido clorogénico: Esta es la principal propiedad que diferencia al café verde del café tostado. El ácido clorogénico es un antioxidante potente que se cree tiene varios beneficios para la salud, pero se reduce significativamente en el proceso de tostado.
2. Contiene cafeína: Al igual que el café regular, contiene cafeína, conocida por sus efectos estimulantes.



## Café verde para adelgazar: ¿Funciona de verdad la última

## moda viral para perder peso?

### Cómo tomar el café verde

- En forma de suplemento: A menudo se encuentra en forma de píldoras o cápsulas como suplemento dietético.
- Infusión: También se puede preparar una infusión con los granos enteros o molidos.
- Dosis: La dosis recomendada puede variar, pero es importante no exceder las recomendaciones del fabricante, especialmente debido al contenido de cafeína.



## Únete al canal de WhatsApp de INFORMACIÓN

### Los beneficios del café verde

1. Pérdida de peso: Se sugiere que el ácido clorogénico del café verde puede ayudar a reducir la absorción de carbohidratos, actuar como un supresor del apetito y aumentar la tasa de metabolismo, lo que puede contribuir a la pérdida de peso.
2. Antioxidante: Sus propiedades antioxidantes pueden ayudar a combatir el daño causado por los

radicales libres en el cuerpo.

3. Control de la glucosa: Algunos estudios sugieren que podría tener un efecto beneficioso en el control del azúcar en sangre.

Granos de café verde. Pixabay

## Cómo ayuda el café verde a quemar grasa

- Reducción de la absorción de glucosa: El ácido clorogénico en el café verde puede influir en la forma en que el cuerpo maneja el metabolismo de la glucosa y la energía. Esto podría resultar en una menor absorción de carbohidratos en el tracto digestivo, lo que a su vez podría reducir los niveles de insulina y mejorar el metabolismo.
- Efecto termogénico: Algunos estudios sugieren que el café verde puede aumentar la termogénesis, el proceso por el cual el cuerpo quema calorías para producir calor. Esto podría llevar a un aumento en la quema de calorías a lo largo del día, ayudando así a la pérdida de peso.
- Mejora del metabolismo lipídico: El café verde puede influir en la actividad de ciertas enzimas en el cuerpo, potencialmente mejorando el metabolismo de las grasas. Esto podría llevar a una mayor descomposición y utilización de la grasa corporal.
- Supresión del apetito: Algunas investigaciones sugieren que el café verde puede afectar las hormonas relacionadas con el apetito, lo que podría ayudar a reducir el hambre y disminuir el consumo de calorías.

### Fecha de creación

noviembre 2023