



Cinco verduras de otoño ideales para adelgazar a los 50: te ayudan a perder peso, deshinchan y sacian mucho

Descripción



En verano no solo nos tomamos unas vacaciones de nuestros respectivos trabajos, también nos relajamos y nos damos uno o dos caprichos culinarios. Estos pequeños pecados hacen que podamos volver a casa con unos kilos de más, por lo que en otoño hay que apretarse el cinturón.

Para conseguirlo, esta temporada nos ofrece una colección de verduras muy beneficiosas para adelgazar gracias a sus propiedades diuréticas y drenantes y una gran capacidad de saciedad, que nos ayuda a controlar el hambre y evitar picar entre horas.

Aquí hay cinco vegetales de otoño que pueden ayudarte a lograr su objetivo. No solo son muy nutritivos, sino también deliciosos:

acelga

Esta verdura, tan típica del otoño y de la cocina tradicional, es rica en vitaminas A y C, dos potentes antioxidantes que combaten los radicales libres y previenen el envejecimiento celular. Pero el caso es que también contienen ácido fólico y minerales como hierro, magnesio y potasio.

En cuanto a su capacidad adelgazante, la acelga tiene un alto contenido en fibra que mejora el tránsito intestinal, además de tener propiedades diuréticas y muy pocas calorías, por lo que es ideal para dietas de adelgazamiento. Tradicionalmente se cocinan con un poco de patata y ajo, pero también puedes añadirlos a tus ensaladas, zumos o cremas de verduras.

Las alcachofas son una de las mejores verduras de otoño para bajar de peso. /

Foto de Nati en Pexels

alcachofas

Las alcachofas son la verdura estrella del otoño gracias a sus propiedades nutritivas. Ricas en vitaminas y minerales, también contienen flavonoides, poderosos antioxidantes que previenen los procesos inflamatorios. Entre otras cosas, ayudan contra el ácido úrico, enfermedades del sistema circulatorio y de las articulaciones como la artritis.

En cuanto a sus propiedades adelgazantes, las alcachofas tienen un efecto diurético que te ayudará a eliminar la retención de líquidos. Pero eso no es todo, porque también favorecen la descomposición de las grasas del organismo y aseguran una sensación de saciedad duradera.

brócoli

El brócoli es una verdura de otoño por excelencia con increíbles propiedades nutricionales. Entre sus nutrientes se encuentran la fibra, el ácido fólico, el calcio, el magnesio, la vitamina C y el betacaroteno, potentes antioxidantes que previenen la oxidación y el envejecimiento celular.

Pero si quieres saber qué beneficios te aporta a la hora de adelgazar, pues además de su efecto saciante, una de sus propiedades más importantes es que acelera el metabolismo, lo que aumenta la quema de grasas. Se puede comer en caldos, cremas y cocinado con un poco de aceite de oliva.

La calabaza es una de las verduras más interesantes del otoño. /

Foto de Viktoria Slowikowska en Pexels.

calabaza

Esta hortaliza es rica en vitaminas, entre las que destacan el betacaroteno o provitamina A y las otras dos vitaminas antioxidantes C y E. Otra propiedad de la calabaza es que contiene licopeno, el mismo pigmento antioxidante que el tomate, y diversas vitaminas del grupo B, (B2 y B6 y ácido fólico). Sus minerales incluyen potasio, fósforo, magnesio, hierro y zinc.

Y sí, también puede ayudarte a perder peso ya que tiene propiedades diuréticas y gracias a su

contenido en fibra ayuda a regular el tránsito intestinal. Como el resto de verduras, su aporte calórico es muy bajo, por lo que se puede añadir a cualquier dieta de control de peso.

coliflor

La coliflor tiene grandes cantidades de vitaminas A, K, magnesio, potasio, fósforo, vitaminas B y una larga lista de nutrientes. Contiene una gran cantidad de antioxidantes, que son esenciales para la salud general del cuerpo y ayudan a prevenir enfermedades cardíacas, cáncer y accidentes cerebrovasculares.

Si quieres utilizarla para adelgazar, debes saber que la coliflor tiene propiedades diuréticas y drenantes y mejora la salud digestiva. Pero también es una fuente importante de fibra, que sirve como alimento para las bacterias beneficiosas que ayudan a prevenir la inflamación y mejorar la digestión.

Fecha de creación

abril 2023