



Comienza a comer estos alimentos para reducir la grasa abdominal: Llegarás al verano con un cuerpazo

Descripción



Los expertos en nutrición no se cansan de repetir la importancia de los alimentos nutritivos para nuestro organismo. Sin embargo, nuestros gustos a menudo ignoran esta información, lo que nos lleva a comer alimentos menos saludables y más sabrosos. Como resultado, acumulamos grasa,

especialmente en áreas como el estómago y las caderas.

Cambiar todo esto está en tus manos, y una forma saludable de hacerlo es incluir ciertos alimentos en tu dieta que ayuden a reducir la grasa abdominal. Las verduras de hoja verde, ricas en fibra, agua, minerales y vitaminas, son ideales para reducir la acumulación de grasa y perder peso.

La acelga tiene muy pocas calorías y nos ayuda a adelgazar. píxel

Alimentos para reducir la grasa del vientre: verduras de hoja verde

Los vegetales de hojas verdes son bajos en carbohidratos y grasas. Entre los numerosos beneficios que ofrecen estos alimentos se encuentran:

- **Mejora la digestión:** su alto contenido en fibra, especialmente soluble, acelera el tránsito intestinal y facilita la digestión.
- **Elimina toxinas:** La fibra actúa como una esponja, impidiendo la absorción de grasas en los intestinos y facilitando su eliminación. Además, la clorofila, que es la responsable de su color verde, ayuda a limpiar el organismo eliminando toxinas, especialmente metales pesados.
- **Antioxidantes:** Contienen fitonutrientes con propiedades antioxidantes que combaten los radicales libres, mejorando así la inflamación y la calidad de la piel.
- **Saciantes:** Su bajo contenido calórico permite que se consuman en grandes cantidades, pero su alto contenido en agua hace que no necesites mucho para sentirte lleno.
- **Mejoran la calidad del sueño:** muchas personas tienen deficiencia de magnesio, en parte porque comen muy pocas verduras de hoja verde. Con niveles adecuados de magnesio disfrutaríamos de una mejor calidad del sueño.
- **Fuente de energía:** Junto con el magnesio, estos alimentos aportan potasio, que nos ayuda a mantenernos activos en el día a día.

Espinacas crudas. Shutterstock

Las mejores verduras de hoja verde para reducir la grasa del vientre

Algunas de las verduras de hoja verde más recomendadas para reducir la grasa abdominal son las espinacas, las acelgas, los puerros, el apio, la col rizada, la escarola, el brócoli y la rúcula.

El apio es excelente para perder peso. pixabay

Cómo introducir las verduras de hoja verde en nuestra dieta

Los nutricionistas recomiendan agregar una porción de verduras de hojas verdes varios días a la semana, preferiblemente la mayoría de los días. Es importante consumirlos de la forma más adecuada para nuestro organismo, es decir, crudos, siempre que no haya problemas digestivos. Esto mantiene intactos los nutrientes que pueden ser alterados por el calor. Si no es posible comerlos crudos, es mejor cocerlos al vapor o hervirlos con un poco de agua.

Fecha de creación

noviembre 2022