DIETA SALUDABLE | El único postre que está riquísimo y que los nutricionistas recomiendan aunque estés a dieta

Descripción

Cuando se trata de controlar el peso y comer sano, el postre suele ser una de las primeras víctimas del menú diario. Sin embargo, hoy os vamos a hablar de un postre que recomiendan los nutricionistas y que además está riquísimo. Por si fuera poco, ahora es la mejor época del año para beberlo. Estamos hablando de fresas.

El postre que enloquece a los deportistas: Es de Lidl y ayuda a desarrollar músculos rápidamente

Las fresas se encuentran entre las frutas más populares y deliciosas que podemos encontrar en todos los supermercados y tiendas de comestibles. Además de su sabor dulce y refrescante, las fresas ofrecen una variedad de beneficios para la salud, lo que las convierte en una excelente opción para el postre después de las comidas.

Coca de Llanda con Almendras, la receta “más light” de este postre alicantino

Los beneficios de comer fresas

Fuente de vitaminas y minerales.

Primero, las fresas son una excelente fuente de vitaminas y minerales. Por ejemplo, contienen una gran cantidad de vitamina C, que es esencial para mantener un sistema inmunológico fuerte y saludable. También son ricos en vitamina K, que es necesaria para mantener huesos y tejidos sanos. Además, las fresas son una buena fuente de ácido fólico, que es esencial para el desarrollo del cerebro y la médula espinal de los bebés durante el embarazo.

Fresas: los beneficios de la carambola de marzo con más vitamina C que las naranjas freepik

antioxidantes

Otro beneficio de las fresas es que contienen una gran cantidad de antioxidantes que ayudan a

proteger nuestras células del daño de los radicales libres. Estos antioxidantes también pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas como el cáncer y las enfermedades del corazón.

La mejor fruta para adelgazar y evitar la retención de líquidos

fibra

Además, las fresas son una excelente fuente de fibra. Una taza de fresas frescas contiene alrededor de tres gramos de fibra, que es más del 10 % de la ingesta diaria recomendada. La fibra es importante para una digestión saludable y para mantener un sistema cardiovascular saludable.

pocas calorias

Las fresas son una gran opción para las personas que quieren perder peso. Solo hay alrededor de 50 calorías en una taza de fresas frescas, por lo que puede disfrutar de su sabor dulce sin temor a consumir demasiadas calorías. Además, las fresas tienen un alto contenido de agua y fibra, lo que ayuda a mantener la sensación de saciedad por más tiempo y reduce los antojos.

Las fresas, la fruta estrella de marzo, tienen más vitamina C que las naranjas freepik

El postre más recomendado por los nutricionistas

Finalmente, las fresas son excelentes como postre después de las comidas porque son fáciles de preparar y versátiles. Puedes disfrutarlos puros, con jugo de limón mezclado con otras frutas. El resultado será delicioso y ligero.

Fresas: beneficios para la salud de la carambola de marzo, con más vitamina C que las naranjas

En resumen, las fresas para el postre después de la cena no solo son una forma deliciosa de satisfacer su gusto por lo dulce, sino que también pueden ofrecer una variedad de beneficios para la salud. Desde su alto contenido de vitaminas y antioxidantes hasta su capacidad para reducir la inflamación y ayudar a perder peso, las fresas son una excelente opción para agregar a su dieta diaria.

Fecha de creación
mayo 2023