



Gelatina, el alimento que sacia el apetito y no engorda nada

Descripción



¿No te pasa a menudo que entre comidas principales sientes un antojo incontrolable de comer algo generalmente hipercalórico y súper procesado? Se llama hambre emocional y es muy difícil de controlar, especialmente si tienes un trabajo monótono o estás aburrido. Por eso es ideal buscar alternativas saludables para que picar entre horas no se convierta en tu enemigo número 1 a la hora de perder (o mantener) el peso. Por eso hoy te vamos a hablar de la gelatina.

La gelatina es una proteína pura y un producto alimenticio natural elaborado a partir de piel de ganado vacuno y porcino o huesos animales desmineralizados. Todos estos materiales contienen la proteína de colágeno que en realidad se usa para hacer gelatina.

Eso sí, los profesionales advierten contra el engaño de las gelatinas industriales que podemos encontrar en los supermercados, ya que en lugar de ser una excelente y rica fuente de proteínas, se han convertido en una excelente y rica fuente de azúcares y edulcorantes, que no solo no se conservan. saludable, pero incluso pueden hacerte engordar.

¿Solución? Fíjate en la etiqueta del producto que quieras comprar para no quedarte atascado. Además de ser baja en calorías, la jalea real contiene una variedad de nutrientes que brindan muchos beneficios al cuerpo más allá de la pérdida de peso. Quieres conocerla

Gelatina, un postre muy ligero. /

Foto de Wu Fu Quan en Unsplash

Beneficios y propiedades de la gelatina

Ayuda con la pérdida de peso.

La jalea real es rica en aminoácidos como la glicina y la arginina, que pueden ayudar a acelerar tu metabolismo y así potenciar la quema de grasa. Es un producto libre de azúcar, grasas y colesterol, bajo en calorías y muy saciante gracias a su contenido en fibra y proteínas.

Contribuye a la salud de los huesos y las articulaciones

Tiene un alto contenido de minerales, particularmente selenio, fósforo y cobre, que están asociados con el aumento de la densidad mineral ósea del cuerpo y ayudan a mantener los huesos sanos y fuertes. Además, gracias a su increíble aporte de aminoácidos, es un excelente medio para desinflamar las articulaciones, por lo que se recomienda su consumo a personas que padecen artritis y osteoporosis.

Mejora la piel, el cabello y las uñas.

La gelatina es rica en queratina, una de las proteínas más importantes para curar y fortalecer la piel, el cabello y las uñas. Pero también contiene colágeno, que promueve la elasticidad de la piel mientras mantiene la hidratación para una apariencia más juvenil.

Gelatina, un postre adelgazante y saciante. /

Foto de Rodion Kutsaev en Unsplash

apoya la digestión

La gelatina puede ayudarte a potenciar tu proceso digestivo ya que es un alimento muy ligero y ayuda a procesar la fibra. Esto conduce a una mejora en su tránsito intestinal, lo que puede ayudar a quienes sufren de estreñimiento.

Mejora tu sistema inmunológico

Consumir gelatina real (no las que encuentras en el supermercado, con azúcar añadida) potencia tu sistema inmunológico gracias a su riqueza en nutrientes y, sobre todo, a su aporte en un aminoácido llamado prolina, que se relaciona con su capacidad para fortalecer el las defensas del cuerpo.

efecto curativo

Gracias a su alto contenido en proteínas, la gelatina tiene poderosas propiedades cicatrizantes, ya que estos nutrientes son esenciales para el proceso de cicatrización de heridas. También contiene glicina, un nutriente increíble para reducir la inflamación de diversas lesiones.

Eso sí, recuerda que la gelatina no puede utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada, por lo que solo la recomendamos como postre o entre comidas para evitar consumir otros productos menos saludables.

Fecha de creación

abril 2023