



Granada la fruta ideal para adelgazar: cómo tomarla si quieres deshincharte y perder líquidos

## Descripción



El otoño es la época clave para consumir una de las frutas más beneficiosas para nuestro organismo (y una de las más olvidadas). Nos referimos a la granada, pura dinamita para nuestro organismo gracias a su alto poder antioxidante y su capacidad para adelgazar.

Por qué la granada te ayuda a perder peso

En primer lugar, es una fruta con un aporte calórico bajo, por lo que no comerás otros alimentos peores mientras la comes. Pero también se da el caso de que, gracias a su alto contenido en fibra, es un alimento muy buscado por personas con problemas intestinales, además de ayudarte a facilitar la digestión e inducir la sensación de saciedad.

Pero también se da el caso de que la granada es diurética y ayuda a eliminar toxinas de nuestro organismo. Entonces, si está en medio de un plan de desintoxicación, puede ser clave para que

regrese a sus niveles normales. Y eso sin contar su gran capacidad de hidratación debido a su alto contenido en agua que te ayuda a mantenerte hidratado.

Otro beneficio de la granada para bajar de peso es que bloquea los triglicéridos, el tipo de grasa que ingresa a la sangre y aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Al enfocarse en esa grasa antes de que pueda almacenarse en su cuerpo, la granada también evita que se manifieste como grasa abdominal.

Foto de Viktoria Slowikowska en Pexels.

### Otros beneficios de la granada

Uno de los principales beneficios de la granada es su alto poder antioxidante, que nos ayuda a frenar el envejecimiento celular prematuro provocado por los radicales libres. Es rico en polifenoles antioxidantes que retrasan el envejecimiento corporal y previenen la oxidación celular.

Gracias a su alto contenido en vitamina C, embellecerás la piel porque es un elemento clave para prevenir las arrugas, la flacidez o las líneas de expresión. Esta vitamina también contribuye a la formación de colágeno, que es esencial para la salud de la piel. También es una gran fuente de vitaminas A y E, que aportan elasticidad y luminosidad.

Y si eres deportista, no olvides incluirlo en tu dieta, ya que las personas que hacen ejercicio regularmente pueden ser propensas a la inflamación de las articulaciones, y los profenoles de la granada pueden ayudarte a combatir la oxidación celular.

Foto de Tamanna Rumeen en Unsplash

### Como tomar granada para adelgazar.

Después de contarte todos estos beneficios, tanto para adelgazar como para mejorar tu salud en general, ya te habrás dado cuenta de que incluir la granada en tu dieta puede ser una gran idea ya que es un alimento perfecto para un tentempié a media mañana.

No obstante, si quieres aprovechar todas sus propiedades y adelgazar en tan solo 10 días, lo mejor es incluirlo en una dieta baja en grasas y calorías, aumentando la ingesta de verduras en cada comida y utilizando la granada. como elemento clave.

Conocida como la dieta de la granada, este tipo de dieta recomienda comer al menos dos granadas al día, la primera en el desayuno y la siguiente en la merienda, pero también puedes incluirla en alguno de tus platos o incluso tomarla como postre.

Si te da un poco de pereza comerla, una de las formas más fáciles de consumir granada es el jugo que acompaña a todas las comidas con ella. Para hacer el jugo de granada en casa, todo lo que tienes que hacer es pelar dos granadas, poner las semillas en la licuadora y triturarlas junto con unas hojas de menta. Una manera fácil de aprovechar sus propiedades antioxidantes y ayudar a perder peso.

### Fecha de creación

abril 2023