



MEJORES FRUTAS PARA ADELGAZAR | Las mejores frutas para adelgazar: perderás peso casi enterarte

Descripción

La fruta suele ser parte fundamental en la mayoría de las dietas de adelgazamiento. Son ricas en vitaminas y bajas en calorías y grasas, por lo que son perfectas para incluir en una dieta. Sin embargo, no todas las frutas son igualmente adecuadas para adelgazar.

Las mejores frutas para adelgazar

No existe tal cosa como una “fruta milagrosa” que te hará perder peso sin hacer dieta ni hacer ejercicio, pero ciertas frutas pueden ser útiles en un plan de alimentación equilibrado para perder peso. Estas son algunas de las opciones más recomendadas.

Un puesto de frutas y verduras en un mercado provincial. david venganza

manzanas

Las manzanas tienen un alto contenido de fibra, lo que te ayuda a sentirte satisfecho por más tiempo y evita comer en exceso. También son bajas en calorías y si los comes con piel y a bocados tardan mucho en terminarse por lo que es un alimento muy saciante.

manzanas y otras frutas en una frutería en un puesto de mercado, Eduardo Parra – Europa Press

peras

Las peras también tienen un alto contenido de fibra y agua, lo que las convierte en una opción baja en calorías y abundante.



La dieta de la fruta de moda: cuidado con la advertencia de los nutricionistas

kiwi

El kiwi es uno de los alimentos que no suelen faltar en las dietas de adelgazamiento. Tiene un alto contenido de vitamina C, fibra y potasio, por lo que es una opción nutritiva y abundante. Además, es perfecto para acabar con el estreñimiento y mantener la barriga tersa.

El kiwi contiene el doble de vitamina C que la naranja.

Pomelo

La toronja es baja en calorías y alta en fibra, lo que ayuda a reducir la ingesta de calorías y promueve la sensación de saciedad.



Las propiedades del pomelo

piña

La piña es una de las frutas más recomendadas para adelgazar. Es diurético y bajo en calorías, por lo que te ayuda a eliminar líquidos y a prevenir el estreñimiento.

Jugos verdes para bajar de peso: Smoothie de piña y perejil [INFORMACIÓN](#)

Esta lista es solo un ejemplo de la gran variedad de frutas que pueden ayudarte a perder peso. En cualquier caso, siempre debes recordar que aunque estas frutas son saludables y te pueden ayudar en un plan de adelgazamiento, es importante llevar una dieta balanceada y hacer ejercicio regularmente para lograr resultados óptimos.



Fresas: más vitamina C que las naranjas y otros beneficios de la carambola de marzo

La fruta es perfecta como postre después de la comida o la cena y también puedes comerla a media mañana, en el desayuno o como merienda. Su aporte en vitaminas y fibra es innegable.

Fecha de creación

abril 2023