



MERIENDA SALUDABLE: El porridge de frutos rojos y nueces favorito de Vanesa Lorenzo para una merienda saludable

Descripción



Junto al almuerzo de media mañana, la merienda es la comida más olvidada del día. Son muchos los que piensan que dejar de picar facilitará la pérdida de peso, pero este pensamiento no solo es erróneo, sino que también puede tener el efecto contrario. Y es que saltarse los snacks reduce los niveles de nutrientes en sangre, provocando que comas hasta un 30% más a la hora de la cena. La modelo Vanesa Lorenzo lo sabe muy bien, por eso no se salta esta comida ni un día, eligiendo alimentos que se conviertan en una ingesta saludable que mantenga activo su metabolismo y la haga venir a cenar con menos hambre.

La modelo sugirió un snack saludable para la hora de la merienda en Instagram. Una papilla con frutos rojos y frutos secos que tiene todo lo necesario para una comida equilibrada y nutritiva con lácteos, cereales, frutas y frutos secos. ¿Y por qué la opción de Vanesa es tan beneficiosa para el cuerpo? Te lo contamos paso a paso:

Foto de un cuento de Vanesa Lorenzo con un plato de papilla con frutos rojos y nueces. /
[@vanesalorenzo_](#)

Beneficios de la avena

La avena es un grano muy nutritivo que además aporta al organismo casi sin calorías. Debido a que es rico en carbohidratos, que el cuerpo absorbe gradualmente, te hace sentir lleno, controlando así tu apetito. Además, gracias a su gran cantidad de fibra soluble (betaglucanos), ayuda a controlar el

azúcar en sangre.

Estos mismos betaglucanos ayudan a reducir los niveles de triglicéridos, así como el colesterol malo (LDL) que pueden contener otros alimentos, y su contenido en ácidos grasos omega-3 y ácido linoleico (grasa de buena calidad) aumenta el colesterol bueno.

Le siguen las avenantramidas, polifenoles con grandes propiedades antioxidantes que combaten la oxidación celular, regulan la presión arterial y además tienen efectos antiinflamatorios. Finalmente, como gran fuente de fibra, ayuda al tránsito intestinal y la digestión de los alimentos.

Beneficios de los Frutos Rojos

Los frutos rojos son muy bajos en calorías, solo 40 por cada 100 gramos, ya que su contenido en agua ronda el 90%, lo que los convierte en un alimento recomendado en las dietas de adelgazamiento. Sin embargo, si son conocidas es por sus efectos antioxidantes debido a su alto contenido en polifenoles, que ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Frutos rojos: frambuesas, moras y arándanos. /

Imagen de Racool_studio en Freepik.

Además, una ración de 100 gramos de frutos rojos aporta la cantidad diaria que necesita el organismo de vitamina C. La vitamina C contribuye a una mejor absorción del hierro y fortalece el sistema inmunitario. Por último, su aporte de fibra favorece el tránsito intestinal y te ayuda a controlar el apetito, mantener estables los niveles de azúcar en sangre y reducir los niveles de colesterol LDL.

Beneficios de las nueces

Y por último, hablamos de los beneficios de las nueces, uno de los frutos secos con mayor contenido en ácidos grasos omega-3, un nutriente esencial que el organismo no puede producir por sí mismo. Su consumo es importante para la salud cardiovascular, tiene efectos antiinflamatorios y ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.

Además, los frutos secos son una buena fuente de proteínas y aportan una variedad de minerales como potasio, magnesio, fósforo, hierro y zinc. No solo eso, también son ricas en vitaminas B, especialmente ácido fólico (B9) y B6, que son importantes para la función cerebral adecuada y la producción de glóbulos rojos.

Receta de papilla con frutos rojos y nueces, el snack favorito de Vanesa Lorenzo

Gachas de avena con frutos rojos y nueces. /

Imagen de Freepik.

Ingredientes

- 50 gr de avena
- 200 ml de leche (también puedes usar agua o bebida vegetal)
- Frutos rojos (frambuesas, moras, arándanos...)
- 2 nueces picadas toscamente

Preparación

1.-

Calienta la leche o el agua en una cacerola.

2.-

Cuando hierva, añade los copos de avena y cocina a fuego lento durante unos minutos, removiendo, hasta conseguir una mezcla homogénea.

3.-

Deje enfriar por un minuto y cubra con las frutas rojas y las nueces.

Fecha de creación

junio 2023