



Si tomas estas proteínas antes de dormir, adelgazarás: lo dicen expertos en nutrición

Descripción

Una dieta variada y equilibrada es clave para el bienestar y las proteínas juegan un papel fundamental. Además, dependiendo del momento del día en que se consuman, pueden ayudarnos a adelgazar. En particular, muchos expertos en nutrición coinciden en que la cena es el mejor momento del día para obtener proteínas y perder peso.

La importancia de las proteínas para bajar de peso

Las proteínas son importantes para la formación de tejido nuevo y promueven la pérdida de peso por la noche cuando nuestros cuerpos entran en modo de reparación.



El desayuno repleto de proteínas que debes tomar antes de ir al gimnasio: desarrollarás músculo más rápido

Además, las proteínas te llenan, evitan los picoteos entre comidas y favorecen el sueño. Durante la noche debemos priorizar la ingesta de proteínas porque en este momento el cuerpo produce hormonas de crecimiento para reparar los tejidos.

¿Cuánta proteína debe comer en un día?

La Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta diaria de proteínas que oscila entre 0,8 y 1 gramo por kilogramo de peso corporal. Por tanto, una persona de 60 kilogramos debe consumir entre 48 y 60 gramos de proteína al día.

Comer pescado es una opción muy saludable. pixabay

Comer proteínas es la clave para perder peso

Una cena rica en proteínas es la clave para una pérdida de peso saludable y gradual. Entre los alimentos ricos en proteínas que podemos comer en la cena destacan los huevos, el pescado, el pollo, el yogur y las verduras.



El mito de los batidos de proteínas y los suplementos dietéticos

Una buena idea para cenar es, por tanto, una ración de merluza a la plancha con huevo cocido y yogur desnatado de postre.

Los huevos son una fuente importante de proteínas. Disparo de píxel/Shutterstock

Si quieres innovar, te recomendamos otra receta que te aportará una buena dosis de proteínas: Tazón de pollo con quinoa

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo

- 1 taza de quinua
- 2 tazas de verduras mixtas (brócoli, zanahorias, pimientos, espinacas, etc.)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y pimienta para probar
- Hierbas y especias para sazonar (opcional)

Preparación:

1. Cocine la quinua de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la quinua, corte las pechugas de pollo en dados y sazone con sal, pimienta y sus hierbas y especias favoritas.
3. Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue el pollo y cocine hasta que esté bien cocido y dorado.
4. Al mismo tiempo, cuece las verduras al vapor o saltéalas en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén blandas.
5. Una vez listo, combine la quinua, el pollo y las verduras en un tazón. Para más sabor, puede agregar un chorrillo de limón o un poco de salsa de soya baja en sodio.

Esta cena te proporciona una buena cantidad de proteínas del pollo y la quinua, junto con fibra y una variedad de nutrientes de las verduras. También es bajo en grasas y calorías, por lo que es ideal para una dieta de pérdida de peso.

Fecha de creación

junio 2023