



**SUPERALIMENTO:** El alto contenido en fibra de las pasas hace que te ayuden a adelgazar

## Descripción



Seguro que ya has oído hablar de los superalimentos, alimentos con muchos beneficios para la salud ya que son ricos en diversos compuestos como antioxidantes, fibra o ácidos grasos y fitoquímicos. Aunque puedas pensar que se trata de productos exóticos, no tienes que ir muy lejos para encontrarlos ya que puedes estar consumiéndolos sin saberlo, como puerros o calabazas.

No son alimentos milagrosos, pero tienen una variedad de propiedades y beneficios que hacen que valga la pena incluirlos en nuestras recetas. Uno de esos superalimentos que ya conoces y probablemente ya comes son las pasas, una fruta llena de ácidos grasos muy útiles en una dieta equilibrada.

Según la Fundación Española de la Nutrición (FEN), estas frutas son ricas en hidratos de carbono y fibra y contienen cantidades importantes de calcio, fósforo, sodio y hierro. Además, contienen vitaminas K, B3 y B1, potasio y magnesio. Esta rica composición lo convierte en un remedio ideal para la presión arterial alta, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares, por ejemplo.

Pasas, el superalimento que te ayuda a adelgazar. /

Imagen de jcomp en Freepik.

## Propiedades de las pasas para adelgazar

### Aceleran el metabolismo

Las pasas ayudan a perder peso porque su alto contenido de ácidos grasos acelera el metabolismo cuando se consumen regularmente, lo que permite que el cuerpo absorba y queme calorías más rápido. Eso sí, son ricas en azúcar, ya que para no excederse en el aporte calórico conviene respetar una dosis diaria reducida no superior a los 40 gramos.

### efecto diurético

Su alto contenido en potasio convierte a las pasas en un superalimento diurético que favorece la eliminación de líquidos del organismo y evita la retención de hinchazones. Todo esto hace que tu estómago pierda aire, haciéndolo visualmente más plano.

### Transmiten una sensación de saciedad.

Las pasas tienen un contenido en fibra muy alto, por lo que aportan sensación de saciedad y regulan el tránsito intestinal, evitando problemas como el estreñimiento o las digestiones difíciles. Todo esto no solo vacía el estómago, sino que evita tener que picar entre horas.

### Aceleran la digestión

Debido a que las pasas tienen un alto contenido de fibra, aceleran el proceso digestivo y ayudan al cuerpo a procesar los diversos nutrientes de los alimentos, incluidas las grasas. Además, esta fibra de pasa elimina eficazmente las toxinas del cuerpo y ayuda a mantener un sistema gastrointestinal limpio.

pasas en un bol sobre la mesa /

Imagen de jcomp en Freepik.

## Otras propiedades saludables de las pasas

### bueno para los huesos

Las pasas son ricas en calcio, por lo que favorecen la salud de los huesos y previenen problemas como la osteoporosis. También contienen boro, que se encarga de absorber la vitamina D y otros nutrientes esenciales como el fósforo o el magnesio, importantes para la salud de los huesos y el sistema nervioso.

### Combaten la anemia

Este superalimento es una buena fuente de hierro, por lo que es un superalimento ideal para combatir la anemia. Como resultado, el oxígeno llega mejor a las células y aumenta la producción de glóbulos rojos en nuestro cuerpo.

Aumentar la ingesta de energía

Las pasas tienen un alto contenido de azúcares naturales llamados glucosa y fructosa, que proporcionan energía extra para el cuerpo. Además de los azúcares naturales, las pasas son una buena combinación de vitaminas y minerales que también ayudan a mover la energía de las células a los músculos.

**Fecha de creación**

junio 2023