



SUPERALIMENTO: Espinacas, el superalimento que deberías consumir a diario para adelgazar

Descripción



Para perder peso, una dieta equilibrada es fundamental. Para lograrlo, no tiene nada de malo consumir ciertos superalimentos como el jengibre, pero no es necesario cambiar demasiado la forma de cocinar para lograrlo, ya que existen alimentos muy comunes, que por su valor nutritivo se convierten en un superalimento Gran aliado en tu proceso de adelgazamiento. Tal es el caso de las espinacas.

La espinaca se considera un superalimento porque es rica en nutrientes pero también muy baja en calorías. Sin embargo, su consumo no solo ayuda a perder peso, sino que también promueve la salud de la piel, los huesos y el cabello, ya que son una excelente fuente de hierro, proteínas, minerales y vitaminas que son beneficiosas para el organismo en general.

Los expertos recomiendan incluirlo en su dieta con la mayor frecuencia posible. Así que si puedes consumirlo todos los días, mejor que mejor. No siempre es fácil incluirlo en nuestros platos, pero siempre puedes tomarlo en forma de zumos verdes para la merienda o la comida, suficiente para agotar tu ración diaria sin sentir que estás comiendo siempre lo mismo.

Hojas de espinacas frescas. /

Imagen de rawpixel.com en Freepik.

Beneficios de la espinaca para bajar de peso

Alto contenido de fibra

Las verduras de hoja verde en general y las espinacas en particular contienen mucha fibra, especialmente fibra soluble, lo que tiene un efecto muy positivo para acelerar el tránsito intestinal. Sin embargo, también contiene fibra insoluble que ayuda a reducir la grasa abdominal y fortalece el buen funcionamiento del sistema digestivo.

efecto saciante

Otro beneficio que te ayudará a perder peso es que es un alimento muy saciante. Esta cualidad lo convierte en un gran alimento para incluir en tu dieta de adelgazamiento, ya que te ayuda a controlar el hambre, reduciendo así el aporte calórico de tu dieta.

pocas calorías

Debido a su alto contenido en agua y fibra, la espinaca es un alimento extremadamente bajo en calorías que mejora la digestión y la absorción de los alimentos. Según los expertos, solo obtienes unas 26 calorías por cada 100 gramos de espinacas.

Ensalada saludable con espinacas. /

Imagen de Freepik.

fortalece los músculos

La espinaca contiene antioxidantes que nos ayudan a fortalecer los músculos aportándoles sangre oxigenada y minerales suficientes para asegurar su resistencia. Por sí solo no fortalecerá tus músculos, debes saberlo, pero aumentará los beneficios de una rutina de ejercicios adecuada.

efecto antiinflamatorio

La espinaca es una gran fuente de nutrientes que reduce la inflamación y acelera la recuperación del cuerpo. Además de la vitamina E, las verduras son excelentes fuentes de compuestos antiinflamatorios, vitaminas B y ácidos grasos omega-3.

acelera el metabolismo

Debido a su contenido en yodo, la espinaca apoya la función de la glándula tiroides, que se encarga de regular nuestro metabolismo. Llamamos metabolismo al proceso por el cual nuestro cuerpo convierte los alimentos que ingerimos en energía. Al acelerar, nuestro cuerpo usa la energía más rápido, por lo que se acumula menos grasa en el cuerpo.

Recetas con espinacas para adelgazar

Crema de espinacas y guisantes

Crema de espinacas y guisantes. /

Imagen de Racool_studio en Freepik.

Ingredientes

- 2 tazas de espinacas
- 1 taza de guisantes
- 1 patata pequeña
- 1 cebolla
- Sal

Preparación

1.-

Lava las patatas, pésalas y córtalas en trozos pequeños. Picar también la cebolla y poner todo en una cacerola grande. Agregue las espinacas lavadas y los guisantes con la cantidad deseada de sal.

2.-

Pon agua al fuego y deja que hierva lentamente durante 25 minutos cuando empiece a hervir.

3.-

Retira un poco de agua para obtener la consistencia deseada de tu crema y bate los ingredientes hasta obtener una crema homogénea.

Zumo de espinacas verdes, manzana y pepino

Jugo de espinaca verde, manzana y pepino. /

Imagen de Freepik.

Ingredientes

- 1 taza de espinacas
- 1 pepino
- 1 manzana verde
- Agua

Preparación

1.-

Pela el pepino, córtalo en rodajas y colócalo en el vaso mezclador.

2.-

Lava la manzana, quítale el corazón y córtala en trozos, conservando la piel.

3.-

Agregue las espinacas y un poco de agua.

4.-

Batir todo durante 1 minuto hasta que no queden grumos.

garbanzos con espinacas

Garbanzos con espinacas. /

Imagen de Freepik.

Ingredientes

Preparación

1.-

Remoje los garbanzos durante la noche en agua tibia con una cucharadita de sal y escúrralos antes de cocinarlos.

2.-

Picar finamente la cebolla y los dientes de ajo. Freír en una sartén con un poco de aceite de oliva durante 5 minutos. Añadir el pimentón dulce, la salsa de tomate y el laurel. Remueve durante unos segundos.

3.-

Vierta un litro de agua en la cacerola y espere a que hierva antes de agregar los garbanzos. Agregue un poco de sal, cubra y cocine a fuego lento a fuego medio hasta que los garbanzos estén tiernos, alrededor de una hora y media.

4.-

Con los garbanzos todavía cocinándose durante unos 15 minutos, cocina las espinacas en una sartén aparte. Añade unas gotas de aceite de oliva y deja que se suavice.

5.-

Agregue las espinacas al guiso de garbanzos y cocine por otros 5 minutos. Antes de servir, verifique el nivel de sal y ajuste si es necesario.

Fecha de creación

junio 2023