



Todas las semillas para adelgazar y quemar grasa a los 50

Descripción



Perder peso no siempre es fácil. Para hacer esto, necesita consumir menos calorías de las que quema, pero las dietas que son demasiado restrictivas no pueden mantenerse durante largos períodos de tiempo. Lo ideal es mantener una dieta saludable y combinarla con ejercicio regular e incorporar este estilo de vida a tu día a día y hacerlo tuyo.

Para lograrlo, las semillas son uno de los alimentos que puedes incluir en tu dieta habitual, ya que muchas de ellas contienen propiedades que ayudan a quemar grasas y acelerar el metabolismo. Son muy fáciles de incorporar a tu rutina diaria ya que puedes incorporarlos a tus ensaladas o a casi cualquier plato sin cambiar su sabor.

Estas son tres de las semillas para incluir en tu dieta a partir de hoy. Los resultados te sorprenderán:

semillas de girasol

Las semillas de girasol tienen un alto contenido de grasas saludables, compuestos vegetales

beneficiosos y varias vitaminas y minerales, nutrientes que pueden ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud comunes como enfermedades cardíacas y diabetes.

Debido a que estas semillas tienen un alto contenido de grasas y calorías, generalmente somos reacios a incluirlas en nuestras dietas, pero debido a que son grasas saludables y altas en fibra, las semillas de girasol pueden ayudar a perder peso. .

Además, las semillas de girasol también aportan proteínas, 21 vitaminas y minerales esenciales, con una presencia particular de vitamina E y selenio. Esta combinación de nutrientes puede ayudarte a perder peso porque aumenta la sensación de saciedad y mantiene la masa muscular.

semillas de sésamo

Las semillas de sésamo son perfectas para ayudarnos a adelgazar ya que son ricas en aminoácidos, triptófano y polifenoles. Estos compuestos ayudan al organismo a quemar la grasa acumulada en la zona abdominal y así perder peso (y tener un vientre plano).

Las semillas de sésamo son ricas en fibra, lo que las convierte en un alimento esencial en muchas dietas. Esto sucede porque la fibra proporciona una sensación de saciedad que no da ganas de picar entre horas, uno de los principales enemigos de las dietas de adelgazamiento.

Pero además de fibra, este alimento también es muy rico en proteínas, ya que contiene 19 gramos por ración de 100 gramos de semillas. A la hora de perder peso, es muy importante consumir este tipo de alimentos proteicos ya que acelera el metabolismo y ayuda a frenar el hambre.

Foto de Miguel A. Padriñán en Pexels.

semillas de chia

Una de las peculiaridades de las semillas de chía es que al mezclarse con un líquido se expanden, haciendo que su volumen aumente. Por eso, cuando los consumimos mezclados con agua, aumentan de volumen en el estómago, haciéndonos sentir más felices y por lo tanto comer menos.

Las semillas de chía también son ricas en fibra. Unas dos cucharadas contienen diez gramos de fibra, el 40% de la cantidad diaria recomendada. Eso sí, debe consumirse con moderación, ya que dos cucharadas tienen 138 calorías y 9 gramos de grasa.

Lo ideal es tomar de dos a tres cucharadas mezcladas con agua o con ensaladas, batidos o yogures. Su sabor no es demasiado fuerte y su textura es agradable, por lo que en realidad se pegan como cualquier aderezo, por lo que es fácil disfrutar de sus beneficios.

Fecha de creación

abril 2023