



## ZUMOS PARA ADELGAZAR | Tres zumos con frutas y verduras de temporada que te ayudarán a adelgazar casi sin enterarte

### Descripción

Una dieta equilibrada y la actividad física son los dos pilares de una pérdida de peso saludable. Para conseguirlo, la introducción de frutas y verduras en los menús diarios es fundamental y si lo haces en forma de zumo, también funciona. Por supuesto, los jugos deben ser naturales y no deben contener azúcar u otros edulcorantes.

A continuación, te presentaremos tres jugos con frutas de temporada que pueden ayudarte a perder peso. Ricos en vitaminas, minerales y fibra, estos jugos tienen propiedades diuréticas y depurativas.

Comer frutas y verduras es la clave para perder peso. [información](#)

## Jugos para bajar de peso

### Jugo de sandía, piña y pepino

Para preparar este jugo de piña, sandía y pepino necesitarás los siguientes ingredientes:

- 2 tazas de sandía en cubitos
- 1 taza de piña cortada en cubitos
- 1 pepino mediano, pelado y cortado en trozos

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Si quieres, puedes colar el jugo

para quitarle la pulpa. Sirve frío y disfruta de este delicioso y refrescante jugo. Puedes tomarlo por la mañana para saciar tu apetito hasta la hora de comer.



## ¿El jugo de naranja pierde vitamina C si no se toma inmediatamente?

### Zumo de manzana, espinacas y limón:

Los ingredientes necesarios para este jugo son:

- 2 manzanas verdes, sin corazón y cortadas en trozos
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 limón, pelado y sin hueso

- 1 taza de agua

Para prepararlo debes lavar bien todas las frutas y verduras y mezclar todos los ingredientes hasta obtener un jugo suave y homogéneo. Beba este jugo en ayunas para aprovechar al máximo sus beneficios.

## **Zumo de naranja, zanahoria y jengibre**

Este jugo de “naranja” es ideal para el verano ya que no solo te ayuda a perder peso sino que también potencia tu bronceado. Para hacerlo necesitarás los siguientes ingredientes:

- 2 naranjas, peladas y sin corazón
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en trozos
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco, pelado
- 1 taza de agua

Su preparación es muy sencilla. Primero, extrae el jugo de las naranjas y agrégalo a la licuadora. Agregue las zanahorias, el jengibre y el agua. Mezclar hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Sirve el zumo frío y disfruta de su sabor y propiedades.

Tenga en cuenta que estos jugos no son una solución mágica para perder peso, pero pueden ser una parte saludable de su dieta cuando se combinan con un estilo de vida activo y una dieta equilibrada.

### **Fecha de creación**

abril 2023