



7 alimentos que pueden darte más energía

Nutrición, 12/09/2020



Muchas personas se sienten cansadas o agotadas en algún momento del día. La falta de energía podría afectar sus

actividades diarias y hacerlo menos productivo.

Quizás no sea sorprendente que el tipo y la cantidad de alimentos que ingiera desempeñen un papel fundamental en la determinación de sus niveles de energía durante el día.

Aunque todos los alimentos le dan energía, algunos contienen nutrientes que podrían ayudarlo a aumentar sus niveles de energía y mantener su estado de alerta y concentración durante todo el día.

Aquí hay una lista de 7 alimentos que han demostrado ayudar a promover los niveles de energía.

Plátanos

Los plátanos pueden ser uno de los mejores alimentos para obtener energía. Son una excelente fuente de carbohidratos complejos, potasio y vitamina B6, todos los cuales pueden ayudar a aumentar sus niveles de energía.

Los pescados grasos como el salmón y el atún son buenas fuentes de proteínas, ácidos grasos y vitamina B, lo que los convierte en excelentes alimentos para incluir en su dieta.

Una porción de salmón o atún le proporciona la cantidad diaria recomendada de ácidos grasos omega-3 y vitamina B12.

Se ha demostrado que los ácidos grasos omega-3 reducen la inflamación, que es una causa común de fatiga. De hecho, algunos estudios determinaron que la ingesta de suplementos de omega-3 podría disminuir la fatiga, especialmente en pacientes con cáncer y en aquellos que se recuperan del cáncer.

Además, la vitamina B12 trabaja con el ácido fólico para producir glóbulos rojos y ayudar a que el hierro funcione mejor en su

cuerpo. Los niveles óptimos de glóbulos rojos y hierro pueden reducir la fatiga y aumentar la energía.

Arroz integral

El arroz integral es un alimento muy nutritivo. En comparación con el arroz blanco, está menos procesado y retiene más valor nutricional en forma de fibra, vitaminas y minerales. Media taza (50 gramos) de arroz integral contiene 2 gramos de fibra y proporciona una gran parte de la ingesta diaria recomendada (IDR) de manganeso, un mineral que ayuda a las enzimas a descomponer los carbohidratos y las proteínas para generar energía.

Además, gracias a su contenido en fibra, el arroz integral tiene un índice glucémico bajo. Por lo tanto, podría ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre y promover niveles de energía constantes durante todo el día.

Batatas

Además de ser deliciosas, las batatas son una fuente de energía nutritiva para quienes buscan un impulso adicional. Una porción de 1 taza (100 gramos) de batatas podría contener hasta 25 gramos de carbohidratos complejos, 3,1 gramos de fibra, 25% de la IDR de manganeso y un enorme 564% de la IDR de vitamina A (8).

Gracias a la fibra de las batatas y al contenido de carbohidratos complejos, su cuerpo los digiere lentamente, lo que le proporciona un suministro constante de energía.

Café

El café podría ser el primer alimento que pensaría en consumir cuando busca un impulso de energía. Es rico en cafeína, que puede pasar rápidamente del torrente sanguíneo al cerebro e inhibir la actividad de la adenosina, un neurotransmisor que tranquiliza el sistema nervioso central.

Como resultado, aumenta la producción de epinefrina, una hormona que estimula el cuerpo y el cerebro.

Aunque el café solo aporta dos calorías por taza, sus efectos estimulantes pueden hacer que se sienta alerta y concentrado.

No se recomienda consumir más de 400 mg de cafeína, o alrededor de 4 tazas de café, por día.

Huevos

Los huevos no solo son un alimento tremendamente satisfactorio, sino que también están llenos de energía que pueden ayudarlo a alimentar su día. Están llenos de proteínas, que pueden brindarle una fuente de energía constante y sostenida.

Además, la leucina es el aminoácido más abundante en los huevos y se sabe que estimula la producción de energía de varias formas.

La leucina puede ayudar a las células a absorber más azúcar en la sangre, estimular la producción de energía en las células y aumentar la descomposición de la grasa para producir energía.

Además, los huevos son ricos en vitamina B. Estas vitaminas ayudan a las enzimas a desempeñar su función en el proceso de descomposición de los alimentos para obtener energía.

Manzanas Las manzanas son una de las frutas más populares del mundo y son una buena fuente de carbohidratos y fibra.

Una manzana de tamaño mediano (100 gramos) contiene aproximadamente 14 gramos de carbohidratos, 10 gramos de azúcar

y hasta 2.1 gramos de fibra.

Debido a su rico contenido de azúcares naturales y fibra, las manzanas pueden proporcionar una liberación de energía lenta y sostenida.

Además, las manzanas tienen un alto contenido de antioxidantes. La investigación ha demostrado que los antioxidantes pueden retardar la digestión de los carbohidratos, por lo que liberan energía durante un período de tiempo más prolongado.

Por último, se recomienda comer manzanas enteras para aprovechar los beneficios de la fibra en su piel.