



Alimentos que aceleran el metabolismo

Nutrición, 07/10/2020



Hacer dieta puede parecer difícil, pero incluir alimentos que aceleren el metabolismo puede hacer el viaje mucho más fácil.

En realidad, hay alimentos que aumentan el metabolismo, alimentos saludables que hacen que tu metabolismo trabaje más y te ayudan a perder peso.

La velocidad de su metabolismo es lo que determina qué tan rápida y eficientemente se queman las calorías, por lo que es importante asegurarse de que está haciendo todo lo posible para mantenerlo funcionando a alta velocidad, no solo para perder peso, sino para una salud máxima en general.

El hecho de que tenga un metabolismo lento o rápido está determinado por varios factores, entre los que se incluyen la edad, el sexo, la proporción de músculo magro con respecto a la grasa de su cuerpo y, hasta cierto punto, la herencia.

La velocidad de su metabolismo también puede verse influenciada por ciertos medicamentos y la salud de su glándula tiroides.

Aparte de estas otras influencias y si su metabolismo es actualmente lento o rápido, es posible que pueda impulsar el metabolismo de forma natural al incorporar más de ciertos alimentos en su dieta.

Todos sabemos en nuestro corazón que las dietas extremadamente bajas en calorías no funcionan. Realmente tienes que comer para perder peso. Si no le da a su cuerpo suficiente comida para trabajar, entra en modo de inanición y realmente se aferra a cada parte de la nutrición de la comida que le da, lo que nos impide perder peso. Por lo tanto, perder peso se vuelve cada vez más difícil cada vez que comienza con otra dieta extremadamente baja en calorías.

Al comer pequeñas comidas y bocadillos a lo largo del día, le da a su cuerpo suficiente energía para satisfacerlo y liberar el peso. Sin embargo, lo que elegimos comer también es muy importante. Ciertos alimentos hacen que su cuerpo trabaje más y estos alimentos pueden acelerar el metabolismo y se recomiendan para todas las dietas saludables.

Aumenta el metabolismo de forma natural con alimentos ricos en proteínas

Los alimentos ricos en proteínas, como las carnes magras, las aves, el pescado e incluso algunos frutos secos, hacen que su cuerpo trabaje más para procesarlos. Por tanto, queman más calorías. El solo hecho de asegurarse de consumir un alimento rico en proteínas magras en cada comida puede ayudar a aumentar su metabolismo.

Aumenta el metabolismo de forma natural con calcio

¿Cómo le ayuda a perder peso consumir las cantidades adecuadas de calcio todos los días?

Su cuerpo retendrá la grasa y ralentizará su metabolismo si no recibe la cantidad adecuada de calcio. Cuando su cuerpo tiene el calcio que necesita, puede soltar la grasa para que pueda perder peso.

El consumo de leche, yogur y queso bajos en grasa es una excelente manera de obtener su calcio diario. Solo 1/4 de taza de

almendras contiene una gran cantidad de calcio. Las legumbres como las judías verdes, las hojas de nabo, las sardinas y el salmón (con espinas) también son excelentes fuentes de calcio.

Sin embargo, tenga en cuenta que el consumo regular de carnes rojas, sal, cafeína, alcohol, grasas saturadas y refrescos carbonatados puede reducir o inhibir la absorción de calcio en su cuerpo. Así que limitarlos es una buena idea.

Aumenta el metabolismo de forma natural con verduras

Otra categoría de alimentos que aceleran el metabolismo son los vegetales. Los alimentos que contienen altas cantidades de fibra, como el brócoli, el repollo, la coliflor y las zanahorias, hacen que su cuerpo trabaje más para digerirlos.

La fibra es un carbohidrato no digerible, por lo que su cuerpo quema más calorías tratando de digerirlo. También encontrará que se sentirá satisfecho por más tiempo cuando coma estas verduras, lo que puede ayudarlo a comer menos.

El brócoli, el repollo y la coliflor son parte de la familia de verduras crucíferas. Son alimentos muy saludables para comer por varias razones, tanto que se han incluido en nuestra lista de los 10 alimentos más saludables para comer.

Aumenta el metabolismo de forma natural con frutas

Las frutas se consideran alimentos que aceleran el metabolismo porque contienen tanto fibra como fructosa, las cuales hacen que el cuerpo trabaje más para digerirlas.

Comer frutas como arándanos, fresas, naranjas, toronjas o manzanas puede hacer que se sienta lleno por más tiempo, ya que su cuerpo quema calorías para digerirlas.

Se recomienda comer tres porciones de fruta todos los días, pero asegúrese de distribuir estas porciones a lo largo del día. La razón de esto es que la fructosa en la fruta se metaboliza lentamente y consumir demasiada a la vez puede hacer que su sistema digestivo se hinche. Una porción de fruta a intervalos durante el día ayudará a que su sistema se mantenga regulado mientras acelera el metabolismo.

Aumenta el metabolismo de forma natural con agua

¿Estás cansado de escuchar que necesitamos beber 8 vasos de agua al día? Bueno, la verdad es que mantenerse hidratado es una de las mejores formas de mantener tu cuerpo funcionando sin problemas.

Sin suficiente agua, su hígado comenzará a usar su energía para almacenar agua en lugar de quemar calorías. Esta deshidratación de tu cuerpo tiene muchos resultados negativos además de la ralentización de tu metabolismo. Así que bebe agua y mantente hidratado para acelerar el metabolismo.

Puede ver que en realidad hay alimentos que aceleran el metabolismo. Ninguno de estos consejos hará que pierda varios kilos por semana por sí solo, pero llevar una dieta saludable que contenga una variedad de alimentos que son naturalmente buenos para usted es una de las mejores formas de estimular el metabolismo para que pueda quemar esas calorías no deseadas.