



## Beneficios de la papaya que la hacen perfecta para perder grasa rápidamente

Nutrición, 22/08/2021



Es posible que esté familiarizado con el hecho de que la papaya es excelente

para la digestión y también desintoxica el hígado, pero ¿sabía que también puede ayudarlo a perder peso más rápido? ¡Aquí hay 6 razones por las que la papaya es una fruta ideal para bajar de peso!

Una de las mejores frutas para todo el año es la papaya, cuyos beneficios para la salud son bien conocidos por todos. La fruta se utiliza como ingrediente para preparar una variedad de platos, que incluyen platos principales, entrantes y postres. La apariencia humilde de la fruta delata su sabor dulce y el hecho de que es una fuente inagotable de nutrientes, incluidos antioxidantes, minerales esenciales y vitaminas. Es posible que esté familiarizado con el hecho de que la papaya es excelente para la digestión y también desintoxica el hígado, pero ¿sabía que también puede ayudarlo a perder peso más rápido? ¡Sí, es cierto! La papaya se puede comer como un refrigerio saludable ya que es una fruta baja en calorías. ¡Una porción de 100 g de pulpa de papaya simple contiene solo 43 calorías! La papaya también es increíblemente versátil y viene con una gran cantidad de vitaminas y minerales que mantienen el cuerpo sano y abundante. Puedes utilizar la papaya como ingrediente en batidos, batidos, ensaladas, etc., para que tus platos sean más nutritivos y saludables.

Estos son algunos de los beneficios de la papaya que la convierten en una fruta ideal para bajar de peso:

**Alto contenido de fibra:** Los alimentos ricos en fibra son excelentes para la digestión y también lo mantienen lleno por más tiempo, eliminando la necesidad de comer con más frecuencia. Es por eso que se recomiendan los alimentos ricos en fibra para las personas que desean perder peso.

**Combate la inflamación:** La papaya es una fruta rica en antioxidantes, la papaína, que combate la inflamación en el organismo. Los estudios científicos han concluido que la inflamación puede dificultar la pérdida de peso.

**Ayuda a la digestión:** Según el libro 'Healing Foods' de D.K. Editorial, la papaya contiene papaína y quimopapaína, las cuales ayudan a la digestión y combaten el estreñimiento. También puede prevenir y curar las úlceras de estómago. Un intestino y un

sistema digestivo saludables también se han relacionado con una pérdida de peso saludable.

Ayuda a la desintoxicación: Las fibras naturales presentes en la papaya ayudan a desintoxicar el sistema y limpiar el colon.

Ayuda en la absorción de proteínas.: Para las personas que tienen un problema de ácido estomacal bajo, la papaína presente en la papaya ayuda en la digestión de las carnes y la absorción de las proteínas de las carnes. La proteína es el rey de los nutrientes cuando se trata de grasa y pérdida de peso.

Lucha contra las infecciones: Ciertas enfermedades autoinmunes pueden alterar las funciones corporales normales y pueden inducir un aumento de peso. La presencia de funciones antivirales y antiparasitarias en la papaya ayuda a combatir enfermedades e infecciones.

### Cómo comer papaya para bajar de peso

Para obtener los máximos resultados, las personas que buscan perder peso rápidamente deben consumir papaya durante el desayuno y como refrigerio, entre el almuerzo y la cena. Para el desayuno, combine las papayas con una fuente de proteína de buena calidad y una pequeña cantidad de grasas saludables. Comer papaya como refrigerio saludable después del almuerzo te ayuda a mantenerte satisfecho por más tiempo. Hace que sea más fácil para usted resistir esos refrigerios pecaminosos de la noche que puede sentirse tentado a comer antes de la cena. Para el desayuno, puede tomar un tazón de papaya como tal o agregar un poco a uno de sus batidos de frutas saludables. También puede agregar proteína en polvo a su batido de papaya, ya que la fruta facilita la absorción del nutriente.

Las papayas también se pueden mezclar con algunas verduras en ensaladas de verduras o junto con algunas frutas de temporada en ensaladas de frutas. Sin embargo, siempre se recomienda consultar a un nutricionista experto en caso de que sufra de ciertas alergias alimentarias.