



¿Qué alimentos no saludables pueden ser realmente saludables?

Nutrición, 22/08/2021



Existen sugerencias sobre alimentos que aparentemente no son saludables, pero

que en realidad pueden ser bastante saludables si se consumen con moderación.

La lucha por perder peso y comer sano todos los días es bastante real. Incluso los mejores de nosotros a menudo sucumbimos a los antojos de alimentos poco saludables de vez en cuando. Estas indulgencias terminan por hacernos sentir culpables, descarrilando así nuestros esfuerzos hacia la pérdida de peso. ¿Qué pasaría si le dijéramos que hay algunos alimentos que comúnmente se consideran no saludables pero que en realidad pueden ser bastante saludables?

1. Tacos

El platillo mexicano en realidad puede ser bastante saludable y bajo en calorías, dependiendo de los ingredientes que se pongan dentro. La receta generalmente requiere verduras y salsas frescas, que no se fríen y, por lo tanto, pueden formar parte de una comida equilibrada. Algunos usuarios de Reddit escribieron para decir cómo comer Tacos realmente les ayudó a perder peso.

2. Patatas

Varios usuarios de Reddit hablaron sobre cómo las papas pueden ser bastante saludables si se comen hervidas o al horno. Un usuario explicó que las papas pueden mantenerte lleno por más tiempo si se comen correctamente. "Las patatas tienen un" índice de saciedad "increíblemente alto: es decir, qué tan lleno te sientes después de comerlas", afirmó el usuario de Reddit.

3. Palomitas de maíz

Sorprendentemente, las palomitas de maíz pueden ser un bocadillo bastante saludable siempre que la ingesta adicional sea limitada. "Las palomitas de maíz son en general un bocadillo bastante bajo en calorías, siempre y cuando no las ahogues en demasiada mantequilla y sal", se lee en uno de los comentarios principales de la discusión. Algunos usuarios de Reddit también sugirieron condimentos alternativos que podrían agregarse a las palomitas de maíz.

4. Chocolate amargo

Lo crea o no, una pequeña cantidad de chocolate negro no es nada saludable. Varios usuarios de Reddit señalaron que el cacao en realidad puede ser una buena fuente de fibra. También nombraron sus marcas favoritas de chocolate amargo con las que disfrutarían, de vez en cuando.

5. Mantequilla de maní

Se sabe que los cacahuetes son ricos en proteínas, pero algunas personas afirman que la mantequilla de cacahuete contiene un exceso de grasas. Sin embargo, la mantequilla de maní natural puede ser bastante saludable. "Consiga mantequilla de maní natural que tenga que ser refrigerada y estará bien", dijo un usuario. Sin embargo, tenga cuidado de no consumirlo en exceso.

Es importante no exagerar con ningún plato, ya que todo lo que se consuma en exceso puede ser perjudicial para la salud. Siempre es una buena idea consultar a un nutricionista o dietista antes de realizar cambios importantes en la dieta.