

## Adelgazar: 3 Alimentos anti-kilos que no deben faltar en tu despensa

La mejor idea con el fin de **adelgazar** es llenar nuestra despensa de los alimentos idóneos en este sentido. Eliminar aquellos con grasas saturadas y azúcares refinados. Y rodearnos de verduras, carnes bajas en grasas como la del pollo o el pavo, frutas de temporada y alimentos saciantes. Para adelgazar hay que consumir alimentos bajos en calorías y con muchas proteínas. Porque estas últimas mantendrán nuestros músculos fuertes y mejorarán la eficiencia de nuestro metabolismo. Lo que se traduce en pérdida de peso, que es lo que perseguimos. Además, es una idea genial acostumbrarse a tener siempre en casa estos tres alimentos saciantes y proteicos que os recomendamos. Ya que son fantásticos para mantener el peso a ralla y saciarnos comiendo menos.

### 3 Alimentos anti-kilos para adelgazar

#### QUINOA

El superalimento más fácil de usar. Resulta más saciante que el trigo o el arroz y aún más sencilla de preparar. Este pseudocereal era ya utilizado por los Incas. Actualmente es cultivado en Perú, Bolivia, Ecuador y Chile. Desde el punto de vista nutricional la quinoa es una muy buena fuente de proteína vegetal de alto valor nutritivo. Porque combina varios aminoácidos esenciales, lo que la hacen muy interesante si la preparamos junto con carne, por ejemplo con carne de pollo.

#### Quinoa

### 3 Alimentos muy saciantes

#### ARROZ INTEGRAL

El arroz es el sustento básico de más de la mitad de la población mundial y, probablemente, el cereal más apreciado por sus propiedades nutricionales. En este caso, el arroz integral es un tesoro alimenticio, pues conserva el salvado, donde se encuentra casi toda la fibra. Es bajo en grasas y la alta cantidad de fibra que aporta te sacia y te da energía de forma gradual, lo que es muy interesante para evitar el picoteo entre horas. Sus proteínas son también muy aprovechables para el organismo, sobre todo sus aminoácidos lisina y triptófano.

#### Arroz integral

#### AVENA

Está muy presente en muchos estudios sobre la pérdida de peso y siempre se demuestra que es muy buena para mantener los deseos de comer entre horas. Además de poseer unos nutrientes excepcionales. La avena tiene un gran contenido en fibra soluble, que al entrar en contacto con el agua del intestino, actúa como un laxante suave, muy interesante para adelgazar. Además, disminuye la presencia de colesterol malo en el organismo. Está considerada como la auténtica "quita hambre", ya que sus hidratos de carbono se asimilan fácilmente y se absorben con lentitud. Por lo que proporcionan energía durante varias horas después de haberlos consumido. Tómala en el desayuno, y tendrás menos hambre durante toda la jornada.

#### Copos de avena

Si te ha gustado esta información, te recomendamos nuestro artículo **VERDURAS: Las 7 verduras que más adelgazan**