

¡Quede satisfecho!

¿Te ha pasado que a pesar de haber comido poco, quedaste satisfecho más rápido?

Y es que ciertos alimentos producen una mayor sensación de saciedad, y aquí algunos ejemplos para que comas más y engordes menos ¡¡

Sopas

Contienen grandes porciones de agua. Además los alimentos calientes se sienten más en el estómago que los fríos, asegura la revista “Consumer Reports”

Ensaladas verdes

Se requiere masticar mucho este tipo de alimentos, por lo cuál le das tiempo a tú cerebro para registrar lo que comes (unos 20 minutos es lo que tarda).

Yogur y queso

En un reciente artículo se detalla que cuando las proteínas de los lácteos se desintegran, hacen que la señal de “lleno” llegue más rápido al cerebro. Por tal razón su consumo es recomendable.

Miel

Ésta mantiene por más tiempo estables los niveles de glucosa en tu organismo, explica el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Madrid.

Frutas

Aquellas que tienen mucho jugo, por ejemplo la piña, la sandía y el melón, colman de líquido el tubo digestivo de manera temporal, refiere el nutriólogo Fabricio Delissalde.

Frijoles

José Ramírez Anguiano, nutriólogo de la Clínica de Diagnóstico , afirma que son ricos en fibra soluble y se hinchan en el estómago como una esponja.

Revista Nutrición 2007