

# 21 Alimentos Quema Grasas Que Necesitas Comer



Mercedes Velasquez

# Intro

---



Soy Mercedes Velasquez, y en este libro vamos a hablar de los alimentos que pueden ayudar con la pérdida de grasa.

Puedes reemplazar ciertos alimentos en tu dieta actual con estos para alcanzar tus objetivos.

Si empiezas a organizarte bien, nunca más tendrás ganas de comer alimentos como dulces de baja calidad o patatas fritas.

Para que tus comidas sean diferentes, no desistas de tu objetivo por “aburrimiento” y por el contrario les des sabor y vida, te presentamos los alimentos **amarillos** que te ayudarán a quemar grasas (o a no aumentarlas) de manera natural.

A todo momento, puedes consultar más artículos y recursos interesantes en nuestro sitio web aquí:

[La mayor alimentación para bajar de peso](#)

[La verdad sobre las dietas \(¿son peligrosas?\)](#)

[Las causas pocos conocidas del aumento de peso](#)

[Cómo adelgazar con ejercicios efectivos](#)

## 1. Chile manzano

---

Gracias a la sustancia **capsaicina** que contienen, estos aumentan la capacidad del cuerpo para quemar grasa e inclusive frenan el apetito, indican recientes estudios de la **Canada's Laval University**.

---

## 2. Piña

---

De acuerdo con la **Clayton College of Natural Health**, el jugo de la piña recién extraído puede ayudar a quemar grasa, gracias a que su compuesto **bromelina** puede trabajar en conjunto con otras **enzimas**, lo que hace que las grasas se digieran mejor.

## 3. Plátano

---

Esta fruta tiene una enzima llamada **lipasa**, la cual es responsable de eliminar las **grasas malas**, además de permitir que el organismo tenga una mejor digestión de los alimentos, en especial por su alto contenido de **fibras**.

## 4. Durazno

---

Investigadores de la **Universidad de Nottingham** revelan que desayunar alimentos de **bajo índice glucémico**, como los duraznos, te ayudarán a quemar más grasa en tus rutinas de ejercicio.

## 5. Pollo

---

**Lisa Lynn** especialista en trastornos metabólicos, explica que la carne de pollo es una opción de **proteína** que te ayuda a acelerar el metabolismo, lo que hará que quemes mayores cantidades de **grasa** en tu organismo.

## 6. Manzana

---

Esta fruta es ideal para consumirla a cualquier hora del día. Es una botana muy saludable. La cáscara posee **pectina**, una mezcla de polímeros ácidos que genera sensación de saciedad y por si fuera poco, retrasa la absorción de las **grasas**.

Cabe destacar que para digerir una manzana de 85 calorías, nuestro cuerpo quema 95.

## 7. Toronja

---

Posee mucha **vitamina C** y **papaína**, una enzima que desarticula las moléculas de grasa.

Es ideal consumirla en el desayuno o antes de comer, para quemar más grasa. Pruébale en gajos y no en jugo.

## 8. Champiñones

---

Son altos en yodo, sustancia primordial para el funcionamiento de la **tiroides**, la glándula a cargo de quemar grasas. Recordemos que el yodo también lo contienen pescados de mar, mariscos, espinacas y zanahorias.

## 9. Melón y sandía

---

Ambos alimentos tienen un efecto diurético, además de aportar una enorme cantidad de agua, arrastrando la grasa de nuestro organismo.

## 10. Betabel

---

Es rica en **fibra** y posee una sustancia llamada **betanina**, la que estimula la actividad renal y ayuda a eliminar los líquidos. Por otro lado, beneficia al sistema linfático y es bueno para expulsar toxinas del cuerpo.

## 11. Huevos

---

Consumir 2 huevos por día ayuda a adelgazar si se incluyen en el desayuno. Aportan la saciedad que evitará el picoteo durante el resto de la mañana.

Por otro lado, las proteínas y energía que proveen si los incluyes en la primera comida del día, permiten sobrellevar mejor un plan alimentario para adelgazar.

## 12. Yogurt griego

---

Es una sabrosa alternativa para perder peso, por su alto contenido de proteínas, el doble que los comunes. Y el cuerpo quema muchas calorías al digerirlas.

Los especialistas en nutrición señalan que el consumo de proteínas es ideal para aminorar la pérdida muscular de la quema de grasas.

## 13. Pera

---

Además de ser rica en agua, la sustancia más beneficiosa de esta fruta es la pectina, un componente ideal para desintoxicar el organismo.

Un estudio realizado en Brasil halló que las mujeres que consumían peras eran menos propensas a comer de más y también perdían más peso que las que no las comían.

## 14. Avena

---

Es rica en hidratos de carbono complejos, fibra y proteínas; es un cereal de bajo índice glucémico.

Además de proteínas en cantidades importantes, posee grasas insaturadas y micronutrientes de gran valor.

Suma potasio, vitamina B, magnesio, calcio y fósforo, fundamentales para los músculos.

## 15. Pescado blanco

---

Es un término usado para referirse a ciertos tipos que contrastan con el pescado azul, para dividir a los de origen oceánico, como el bacalao.

El contenido graso de éstos no supera el 2% del peso. Son de este tipo el rape, faneca, merluza, lenguado, maruca, cabracho, congrio, gallineta y rodaballo.

## 16. Té blanco

---

Es el que se prepara con los primeros brotes de las plantas de té.

Según un estudio de investigadores del laboratorio alemán Beiersdorf AG, esta infusión es una fuente natural rica en sustancias que ayudan a perder peso, y se constituye en un aliado contra la obesidad.

## 17. Las nueces

---

Con un alto contenido de fito nutrientes, que nos protegen, los fitoesteroles, los tocoferoles, el selenio, los ácidos omega-3, los flavonoides.

Las nueces también contienen L-arginina un aminoácido que combinado con el ácido graso omega-3 favorece la desintoxicación del hígado

## 18. Cardamomo

---

Esta especia que nos ayuda a dar sabor a nuestras comidas también es un *excelente acelerador del metabolismo*, que nos ayudará a *quemar más calorías y mantener mejor así el peso*. Además, es un regulador intestinal que nos ayuda a *hacer mejor la digestión y*



*aprovechar al máximo los alimentos y las propiedades que éstos nos brindan.*

## 19. Diente de león

---

Esta es una de las hierbas más medicinales que podemos encontrar por sus valiosas propiedades entre las que destacan que es un *coadyuvante en los regímenes de pérdida de peso porque es una planta diurética* que ayuda a eliminar toxinas a través de la orina

## 20. Guaraná

---

La guaraná *posee un alto poder de termogénesis* por el contenido de cafeína que estimula el sistema nervioso provocando la liberación de la *adrenalina sustancia que, favorece la quema de grasas para obtener energía.*

Cualidades que la hacen un *suplemento ideal para tomar antes de la práctica de cualquier ejercicio*, desde una caminata hasta rutinas más exigentes en el gimnasio.

## 21. Yerba Mate

---

Esta es una planta muy conocida en el cono sur de América en donde se consumen habitualmente infusiones. Es muy popular en países como Argentina, Chile y Paraguay.

Tomar alguna infusión de ella *acelera el metabolismo haciendo que el cuerpo consuma de manera más rápida los carbohidratos.*

El aumento de energía se debe tanto a la quema de las calorías que se han consumido con los alimentos como las que se encuentran almacenadas en el organismo en forma de grasa.

## Conclusion

---

Si te encuentras una vez más ante la “misión” de bajar de peso, uno de tus mayores aliados es la información. Conocer la variedad de **alimentos** que ayudan a **quemar grasa** te hará el día a día mucho más fácil.

De acuerdo con un estudio publicado en el **British Journal of Nutrition**, una **dieta** que sea rica en alimentos con grasa mono insaturada, como la que encuentras en el aguacate, el aceite de oliva o las almendras, puede ayudarte a quemar la **grasa corporal**.

Recuerda que estos alimentos que ayudan a **quemar grasa** deben complementar una dieta sana para que tengas todos los nutrientes que tu cuerpo necesita. Para mejores resultados, apóyate con el **ejercicio**.