

## 5 grandes alimentos quemagrasas que no conocías

Cuando ingerimos alimentos termogénicos desencadenan una reacción de calor en nuestro cuerpo y aumentan el metabolismo basal durante la digestión. Para que esto suceda, el organismo quema una mayor cantidad de calorías de los depósitos de grasa, lo que ayuda a perder peso de forma sana y natural e incluso en reposo.

Si quieres bajar de peso, la clave está en consumir este tipo de alimentos que ayudan a quemar grasas. Hacer ejercicio y tener una dieta equilibrada siguen siendo los pilares para perder peso. Pero hay que tener en cuenta que nuestro cuerpo procesa la comida de distintas maneras, y esto incluye la forma en la que quema y deposita todas esas grasas.

### ¿Qué alimentos nos ayudarán a quemar grasas?

Existe un gran abanico de alimentos con esta capacidad de generar el calor que necesita el organismo para acelerar la quema de calorías, sobre todo en aquellos alimentos que contienen capsaicina, efedrina o cafeína como componentes activos. Los contienen alimentos como **la canela, la cayena, pimienta negra, el jengibre, la mostaza, la cúrcuma, curry, café o té verde** que facilitan la descomposición de grasa, reducen los niveles de triglicéridos en sangre y son muy eficaces en la quema de grasas.

## 5 grandes alimentos quemagrasas que no conocías

Hay alimentos que no tenemos asociados como quemagrasas y sin embargo son de los más potentes que existen.

### 1. CAFÉ y TÉ

El **CAFÉ VERDE** tiene un efecto saciante y hace que mantengamos controlados los antojos y a nuestro cerebro satisfecho. Aumenta la actividad lipolítica ayudando a regular el depósito de grasas y también nos ayuda a eliminar la celulitis gracias a sus propiedades saciantes. Es un gran antioxidante.

Podemos tomarlo en forma de infusión o haciendo un café tradicional y si le añadimos un poco de **JENGIBRE** que aumentara un 10% el gasto calórico.

### TÉ DE HIBISCUS

Este como otros alimentos termogénicos, aumentan la temperatura del cuerpo durante el proceso digestivo y por consecuencia acelera el metabolismo y la quema de grasas. Para poder disfrutar de sus beneficios es suficiente con mezclar un litro de agua con una cucharada de esta flor.

### 2. AGUACATE

El aguacate dispone de **ácido oleico, un elemento que nos permite eliminar o retrasar la sensación de hambre**. Además, dispone de fibra, muy adecuada para conseguir un vientre plano.

Las grasas monosaturadas del aguacate ayudan a acelerar el metabolismo protegiendo las células que generan energía de los radicales libres.

El aguacate, así como se cree, no engorda, siempre y cuando no nos excedamos de uno al día.

¿Cómo podemos tomarlo? Podemos incluirlo en nuestras ensaladas, batidos, sopas, tostadas o incluso haciendo patés como el guacamole.

### **3.ALGA ESPIRULINA**

La espirulina es una alga con gran poder adelgazante gracias a sus propiedades saciantes, acelera el metabolismo basal y quema grasas. Igual que el café verde tiene

efecto saciante, también contiene mucha fibra y carbohidratos complejos que regulan los niveles de glucosa en sangre.

Ayuda a la aceleración del metabolismo y control de la absorción de grasas, gracias a su composición en aminoácidos, vitaminas y minerales.

La podemos tomar en comprimidos tres veces al día antes de las comidas o añadirlas a los zumos y batidos o salsas que elaboremos.

### **4.OMEGA 3**

Las grasas Omega-3 son quemadores de grasa naturales, ayudan a que el cuerpo

responda a una hormona llamada *Leptina*, producida por las células grasas y encargada de suprimir el apetito. Cuando la cantidad de grasa aumenta, se libera esta hormona que da señal al cuerpo de las altas reservas de grasas y automáticamente disminuye el apetito y a la vez aumenta el gasto energético, el metabolismo y la temperatura corporal.

¿ En qué alimentos encontramos los omega 3?

En **las semillas como la linaza, la chía, en pescados como el salmón y la caballa. Frutos secos como las nueces, hojas verdes como la verdolaga....**

### **5.CACAO**

El cacao contiene polifenoles y cafeína, una combinación que también ayuda a acelerar el metabolismo.

La mejor manera de tomar cacao es por ejemplo añadiendo a un batido con jengibre y cayena, pudín de chía, chocolate con hielo y agua de coco en forma de polvo natural, ya que el cacao refinado pierde en gran medida su poder termogénico.