Publicado en Ciudad de Mexico el 11/05/2016

# [Alimentos que ayudarán a bajar de peso](http://www.notasdeprensa.es)

## "Para adelgazar hay que comer menos". En esta nota explicamos por qué eso no es cierto. Descubre cómo bajar de peso comiendo realmente bien

 El sobrepeso puede llegar a convertirse en un problema de salud. Estudios socioculturales han demostrado que el índice de obesidad ha aumentado en un 50% los últimos 20 años. Durante mucho tiempo ha existido el mito de que comer saludable es aburrido y desagradable. Quizás por la falta de entusiasmo y la mala fama de que la comida sana se trata de brócoli, lechugas, comida sin sal y agua. Este mito no puede estar mas alejado de la realidad. Comer sano y equilibrado puede llegar a  ser muy delicioso, sólo necesitas un poco de tiempo y dedicación. Nuestra generación se está volviendo obesa y la principal razón es el sedentarismo. El auge de la tecnología, el acceso a ella y la necesidad de controlar nuestras identidades en las redes sociales, nos ha hecho dejar a un lado la actividad física. Poco a poco, cada día son mas jóvenes los chicos con teléfonos inteligentes y conexión sin límites a internet. Es importante motivar a los mas pequeños a llevar una vida con mayor contacto con el exterior. Así estaremos previniendo futuros problemas, de sedentarismo y obesidad. No se trata de un problema de imagen, o de tallas. Se trata de salud. Se debe crear conciencia para poder atacarlo de raíz. Aprender a comer es parte de la solución. Estar en forma se ha puesto de modaLos últimos 5 años ha venido creciendo una nueva moda, la moda de ser fitness y comer sanamente. Una de las pioneras de este hábito saludable se llama Sasha Fitness. Esta chica venezolana se ha vuelto famosa a nivel internacional con sus consejos y recetas saludables. Después de ella, han sido muchos los motivadores personales que se han enfocado en mostrarle al mundo, que comer fitness y libre de productos procesados es algo muy apetitoso. Cada vez son menos las excusas de aquellos que no se han decidido a darle un giro positivo a su alimentación. Tristemente, muchas veces las excusas pueden ser mas poderosas que la necesidad de cambiar. Si estas cansado de la vida sedentaria y la mala alimentación qué estás llevando, aquí sigue una pequeña lista de los alimentos que debes incluir en la lista de tu mercado. No lo dudes ni un minuto mas. Tu salud es importante, tomar cartas en el asunto es algo que nadie mas hará por ti. Qué saber para comenzar a comer mas sanamentePerder peso es un proceso que necesita de varios factores para poder llevarse a cabo. Cambiar la alimentación es el mas importante y a veces el mas difícil. Los mejores entrenadores personales del mundo afirman que un cuerpo sano y en forma se logra  un “90% en la cocina y un 10% en el gimnasio". Debes aprender a comer, no solamente cambiar el menú. También debes aprender a controlar las porciones y las horas de comer. Muchas personas con problemas de sobrepeso han optado por pesar lo que comen para un mejor control. Pocas personas lo saben, pero para lograr un cambio de hábito alimenticio, mejorar la calidad de vida y perder peso, deben comer 6 veces al día. Desmintiendo la terrible creencia de que “dejando de comer”, se puede perder peso. Cuando realmente se trata de lo que comes y cuando lo comes. Alimentos clave a la hora de perder peso AvenaLa avena y mayoría de cereales son un elemento ideal en el proceso de perder peso. Al ser alimentos ricos en fibra, ayudan a estimular el proceso digestivo y de esta manera acelerar el metabolismo. Por otro lado, la fibra ayuda a controlar la ansiedad, ya que al consumirla nos da una sensación de saciedad que dura un poco mas que el resto de los alimentos. Otros cereales muy buenos para perder peso son: Quinoa, chía, linaza, afrecho y la cebada. La avena es el alimento ideal para desayunar, las personas amantes del ejercicio eligen la avena como desayuno perfecto, ya que ayuda a liberar energía prolongada durante toda la mañana. HuevosRico en proteína, vitaminas y muchos minerales, el huevo es un superalimento. Ayuda a mantener el músculo delgado y está libre de grasas saturadas. Es ideal para acompañar el desayuno y la cena. Sólo recuerda controlar la cantidad de yemas que consumes por día. Aguacate o paltaEste alimento está repleto de vitamina y grasas buenas. El aguacate contiene un aminoácido llamado L-carnitina, el cual ayuda a acelerar el metabolismo y así poder adelgazar de manera natural. Si quieres perder peso, es importante que incluyas el aguacate en tu dieta diaria, no abuses con las cantidades de aguacate que consumas. Ya qué cómo con todo alimento, debes ser moderado. Goma de mascar sin azúcarAunque la goma de mascar no es un alimento, es un elemento clave que debes tener al alcance de la mano para lograr tu objetivo de manera menos tormentosa. La goma de mascar sin azúcar ayuda a calmar la ansiedad y bajar los niveles de estrés. Cuando masticamos una goma con sabor a frutas estamos “engañando” al cerebro con el sabor artificial. De esta manera puedes evitar caer en la tentación de romper tu dieta por culpa de la ansiedad por dulces. Pure Cambogia UltraEste suplemento alimenticio puede ser la clave entre perder peso de manera regular o acelerar tu proceso en un 50%. Se trata de unas cápsulas naturales cuyos ingredientes incluyen: Semilla de Hinojo, jengibre, semilla de calabaza, cáscara sagrada y raíz de regaliz. Este producto está hecho a base de Garcinia Cambogia que es un fruto del Sureste Asiático con propiedades únicas para bajar de peso. Aunque últimamte Pure Cambogia Vital se ha posicionado como el mejor, seguimos recomendando el anteriormente mencionado. El Pure Cambogia Ultra está recomendado por importantes nutricionistas, dándole una reputación bastante positiva. PepinoEl pepino está principalmente compuesto de agua, pero también posee gran cantidad de vitaminas A, C y K, minerales como el magnesio, calcio, hierro y zinc. Es ideal para cenar, puede consumirse en grandes cantidades y así controlar la ansiedad. El jugo de pepino se usa frecuentemente en la limpieza del organismo, tomar un vaso de este jugo en ayunas, es ideal para combatir el estreñimiento y llenarte de energías. El apioEs usado como remedio eficaz para controlar el colesterol, sus propiedades diuréticas lo hacen ideal para ayudar a desintoxicar el organismo. Puede comerse junto a ensaladas, también es el acompañante ideal para la merienda. LimónEl limón está cargado de vitamina C, la cual aumenta la función hepática y el metabolismo de la grasa y es un poderoso antioxidante. También es un excelente diurético, tomando un vaso de jugo de limón en agua tibia por las mañanas estás acelerando tu proceso metabólico de manera natural. Ya conoces los alimentos, es hora de comenzar a disfrutarlosEstos alimentos son ideales para ayudarte en tu proceso de pérdida de peso. Pero es importante que acudas a un nutricionista, este se encargará de elaborar una dieta para ti. Conoce tus debilidades y te ayudará a controlar tu ansiedad. Perder peso y tener una vida saludable está al alcance de la mano de todos. dejando a un lado el sedentarismo, consumiendo mas agua y aprendiendo a comer ya estarás ganando la batalla a la obesidad. También es importante cambiar de mentalidad, dejar el derrotismo, el desánimo y los comentarios negativos hacia tu persona. Aprende a hablar de manera positiva y a quererte, esa es la clave para lograr lo que te propongas, no solamente perder peso.

**Datos de contacto:**

Revista Opinion Salud

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/alimentos-que-ayudaran-a-bajar-de-peso](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Medicina alternativa



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)