

## 5 alimentos saludables que pueden suprimir su apetito

Análisis escrito por Jovanka Ciales

### HISTORIA EN BREVE

- › Hay alimentos que contienen agua, fibra y otros nutrientes y que agregan volumen sin agregar calorías. Lo harán sentir satisfecho y podrían ayudarle a perder peso al mismo tiempo
- › Las proteínas y la fibra son los mejores tipos de nutrientes para ayudarle a sentirse lleno y mantener una eliminación regular. La eliminación también es clave ya que el estreñimiento conduce a un exceso de toxinas, que su cuerpo envuelve en moléculas de grasa, lo que hace que sea mucho más difícil perder el peso
- › Hay muchas opciones de alimentos con alto contenido de proteínas, alto contenido de fibra y repleto de nutrientes, lo que los convierte en alimentos perfectos cuando se trata de perder peso sin sentir hambre. Aquí le ofrezco varias opciones

¿Sabía que hay una manera de mantener hábitos saludables, comer alimentos ricos en nutrientes y aún así perder peso? ¡Sí! Hay alimentos que contienen agua, fibra y otros nutrientes y que agregan volumen sin agregar calorías. Lo harán sentir satisfecho y podrían ayudarle a perder peso al mismo tiempo.

Si alguna vez ha estado a dieta, conoce la terrible sensación de deprivación y hambre que le invade a ciertas horas del día a medida que recorta la cantidad de alimentos que come todos los días.

Sintiéndose así por muchos días seguidos, casi puede garantizar que abandonará sus esfuerzos y dejará de hacer dieta por completo o, lo que es peor, puede hacer que se sienta atrapado emocionalmente y termine ganando más peso.

Entonces, la clave para cualquier esfuerzo de pérdida de peso exitoso es consumir calorías comiendo alimentos que frenen el hambre y lo mantengan satisfecho. Y si esos alimentos son altamente nutritivos y deliciosos, casi puede garantizar un resultado exitoso.

Las proteínas y la fibra son los mejores tipos de nutrientes para ayudarlo a sentirse lleno y mantener una eliminación regular. La eliminación también es clave ya que el estreñimiento conduce a un exceso de toxinas, que su cuerpo envuelve en moléculas de grasa, lo que hace que sea mucho más difícil perder el peso.

Hay muchas opciones de alimentos con alto contenido de proteínas, alto contenido de fibra y repleto de nutrientes, lo que los convierte en alimentos perfectos cuando se trata de perder peso sin sentir hambre. Aquí le ofrezco varias opciones:

**1. Semillas de chía.** Estas semillas antiguas son un regalo del cielo para aquellas personas que intentan comer alimentos nutritivos que suprimen el apetito. Las semillas se expanden y se vuelven como un gel cuando entran en contacto con el agua en el estómago, lo que lo hace sentir lleno durante horas.

Son una fuente de proteína completa y agregan ácidos grasos omega-3, antioxidantes y fibra. Puede agregarlos a casi todo, desde batidos y cereales hasta ensaladas y otros platos de granos porque no tienen sabor propio. Y, como no tienen calorías, puede comer tantas como quieras, tan a menudo como quiera.

**2. Sopas de verduras.** El agua es uno de los mejores supresores del apetito en existencia. Tome un vaso de agua cuando tenga hambre, y el hambre desaparecerá por un tiempo. Las sopas pueden ayudarlo a controlar o suprimir el apetito por más tiempo y brindan una maravillosa oportunidad para agregar ingredientes nutritivos como granos integrales y vegetales a su rutina diaria.

Los estudios han demostrado que las personas que consumen 2 porciones de sopas bajas en calorías todos los días pierden hasta un 50% más de peso que aquellos que consumen las mismas calorías por otros medios.

**3. Avena de grano entero.** La avena integral es muy rica en fibra y muy baja en el índice glicémico, lo que significa que tarda más tiempo en digerirse, lo que le ayuda a sentirse más lleno y durante más tiempo.

Es importante señalar que la avena debe consumirse en su forma de grano entero (no la fórmula azucarada e instantánea disponible en los supermercados), y sin todos los "ingredientes" adicionales que podrían convertirla en un bocadillo azucarado en lugar de una comida saludable. Vístala con canela o nueces, las cuales pueden ayudar a controlar el apetito aún más.

**4. Quinoa.** Otro grano antiguo de las Américas, la quinoa era un alimento básico en la alimentación de los pueblos originarios de América del Sur. La quinoa se considera una proteína completa (es decir, incluye todos los aminoácidos esenciales), es una gran fuente de fibra, calcio y otros nutrientes y es muy fácil de digerir.

También es muy baja en contenido calórico, lo que significa que puede comer mucho y sentirse satisfecho sin agregar calorías a su día.

**5. Manzanas.** Esta fruta es relativamente baja en azúcar y le hará sentirse lleno por un tiempo prolongado. Las manzanas son excelentes para suprimir el apetito porque contienen una gran cantidad de fibra voluminosa que tiene un efecto reductor de grasa.

Ésta fibra también tiene la capacidad de expandirse en el estómago, haciéndole sentir lleno y apagando su apetito por más tiempo que otras frutas y algunos de los bocaditos salados y grasosos disponibles en las tiendas de hoy.

## **Sobre el autor**

Jovanka Ciales es un ex-ejecutiva corporativa convertida en experta en bienestar, especialista en desintoxicación y autora. Ella es la creadora del "Wellness Smackdown"<sup>™</sup>, un sistema especializado de desintoxicación y pérdida de peso basado en una dieta anti-inflamatoria.

Jovanka estudió nutrición con el Dr. T. Colin Campbell de la Universidad de Cornell y tiene certificaciones como experta en bienestar por el Instituto Spencer. Ella ofrece conferencias, talleres de entrenamiento y charlas de salud y nutrición tanto en Inglés como en Español. 2 de sus [libros de salud, detox y recetas](#) están disponibles en español. Jovanka también ofrece un [programa de desintoxicación de azúcar](#) muy popular.

Ha pasado más de 10 años estudiando y experimentando con las terapias alternativas, nutrición, herbalismo y más. Jovanka ha experimentado personalmente el poder curativo de un estilo de vida holístico y una nutrición adecuada. Su camino hacia la sanación y una relación positiva con su cuerpo se convirtieron en su motivación para inspirar y apoyar a otros a hacer lo mismo.

Jovanka ha aparecido como experta destacada en Whole Foods, Veria Living, Fox News LA, NPR y CBS Radio. Ella es también una colaboradora regular en medios de comunicación en español como Telemundo y es experta contribuyente en The Huffington Post, MindBodyGreen, BlogHer y PositivelyPositive. Jovanka dio su primera charla [TEDx sobre "Rethinking Failure"](#) en noviembre de 2013.