



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar una dieta saludable y ejercicios para así promover la salud y reducir el sobrepeso - obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, es por ello que en el plano individual las personas deben optar por aumentar en general el consumo de frutas y verduras.

Los productos o suplementos quemadores de grasa que las personas compran, cumplen su objetivo, pero pueden generar consecuencias adversas; es por ello que se recomienda consumir alimentos como algunas frutas y verduras que cumplen la misma función de quemar grasa, ayudar a llegar al peso ideal gracias a sus propiedades especiales y lo mejor es que está al alcance de nosotros como por ejemplo encontrarlos en la cocina de nuestra casa.

Los mejores alimentos para quemar grasa abdominal son los siguientes:

Alimento	Beneficios	Aporte nutricional	Forma de consumo
<b>Manzana</b>	Comer 3 manzanas al día ayuda a quemar grasa. Son bajas en azúcar lo que hace que consumas menos calorías	Vitamina C, Beta-caroteno, fibras, flavonoides, antioxidantes, pectina	Al menos 1 diaria, en batidos, fruta fresca
<b>Plátano</b>	La pectina ayuda a controlar la cantidad de grasa que absorben las células del cuerpo, la vit A ayuda a eliminar la grasa del cuerpo y a acelerar el metabolismo	Vitamina A, B6, C y E. Potasio, calcio, magnesio, pectina	Al menos 1 diaria, en batidos, fruta fresca
<b>Cordero</b>	Promueve el uso de la grasa como energía	Vitamina B, proteínas, zinc, triptófano y ácido linolénico	1 vez a la semana
<b>Pescados y mariscos</b>	Al consumirla en una dieta regular previene la acumulación de grasa abdominal y aumento de peso, aportan menos calorías y producen sensación de llenura. Hacen que el cuerpo sea más sensible a la hormona leptina	Grasa mono y poliinsaturada	3 veces por semana
<b>Apio</b>	Es un alimento que ayuda a perder peso. Promueve la pérdida de peso, da saciedad, favorece la secreción de saliva y los jugos gástricos lo cual es útil para la digestión	Vitamina C, calcio, fibra	Consumir 2 cucharadas de apio picado en las ensaladas
<b>Cerezas</b>	Disminuyen algunos síntomas del Síndrome Metabólico. Reduce el colesterol, grasa abdominal	Antioxidantes	10 unidades diarias
<b>Palta</b>	Mejora la memoria y ayuda a regular el peso. La lecitina previene la sobrecarga del hígado. La L- carnitina aumenta el metabolismo.	Lecitina, L- carnitina	1 vez al día en ensaladas, panes
<b>Tomate</b>	Reduce la acumulación de grasa a través de la disminución de lípidos circulantes en la sangre	Vitamina y minerales, antioxidante	Incluir en ensaladas, extractos



## Alimentos naturales para quemar Grasa abdominal

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: [www.nutriyachay.com](http://www.nutriyachay.com)

Solicite una consulta aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: [www.nutriyachay.com/online/](http://www.nutriyachay.com/online/)

¿Atención a Domicilio?, más información aquí:

<http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>