

8

ALIMENTOS
"SALUDABLES"

que causan

FLACIDEZ



Si te preguntáramos que definirías lo que significa comer saludable y o lo que constituye una dieta saludable, ¿qué pensamientos, principios o reglas te llegarían a la mente?

¿Es un cierto número de comidas al día? ¿Es un específico número de gramos de grasa o carbohidratos? ¿Es mejor una dieta baja en grasas o baja en carbohidratos?

¿Involucra eliminar ciertos tipos de comida (gluten, lácteos, azúcar)?
¿Involucra contar gramos de azúcar?

¿Gira en torno a contar calorías o puntos todo el día? ¿Obligarte a no comer después de cierta hora del día? Quizás puedas escribir en el espacio vacío de aquí abajo:

Comer saludable es _____. Esta mentalidad y estas “reglas”, las cuales están influenciadas por lo que has leído en libros, revistas y en la internet, además de lo que has escuchado de personalidades y profesionales de la televisión y radio, ha formado tus elecciones de comida.

En últimas instancia, son éstas elecciones de comida las que tienen una influencia significativa en tu salud y en tu cintura.

Aunque estamos confiados que las personas que han moldeado nuestra mentalidad de nutrición tienen nuestros mejores intereses en mente, la desafortunada realidad es que muchas de estas recomendaciones están anticuadas y sin rumbo, lo cual lleva a decisiones pobres de comidas que contribuyen a agregar gordura no deseada en vez de eliminar grasa.

Esto se agrava más por el hecho de que probablemente se te hace difícil preparar cada comida en tu casa.

Por conveniencia, terminas buscando en los anaqueles de los supermercados y tiendas de comidas saludables por bocadillos rápidos y convenientes y batidos.

Aunque esto no necesariamente es una causa perdida, existe una mayor probabilidad que las opciones que encuentras – y nos han

dicho que busquemos – no son las mejores para tu salud y tus metas para estar en forma.

De hecho, mucha de estas mal llamadas comidas de “dieta” y “saludables” podrían causar que ganes peso e impactar adversamente tu salud. Con eso en mente, revisemos las siguientes comidas “saludables” que podrían estar afectando negativamente tu cintura.

#1: Pan, pasta y bagels de trigo entero

Es posible que ya sepas que las versiones de harina refinada de estas comidas llenas de carbohidratos están “fuera de los límites” si tu meta es una cintura delgada y un estable estado de salud.

Pero, las versiones de trigo entero son supuestamente mucho más sanas, ¿cierto? No tan rápido. Aunque estas versiones pueden ser ligeramente mejores que sus primos de trigo refinado, están muy lejos de ser los granos enteros reales.

Los granos enteros reales contienen el grano entero – el salvado, el germen y el endospermo – mientras que los granos refinados involucran la eliminación del salvado y del germen, lo cual remueve la fibra, las vitaminas B y el hierro.

Aunque el consumo de granos enteros procesados al mínimo pueden tener verdaderas ventajas significativas para la salud y la composición del cuerpo, ¿qué pasa cuando estos granos enteros son pulverizados hasta convertirlos en harina fina con la que los productos se producen?

El hecho del problema es que los procesos de molienda para crear la harina – incluyendo harina de trigo entero – esencialmente “pre-digiere” el grano convirtiéndolo en partículas más pequeñas y de rápida digestión.

De hecho, el pan de trigo entero promedio tiene un índice glicémico similar al pan blanco, el cual se produce con harina refinada.

Hablando de índice glicémico, es una muestra de que tan rápido y que tan significativamente los carbohidratos de las comidas son descompuestos y entran en nuestro torrente sanguíneo (en forma de azúcar).

En una reseña del año 2000, Ludwig listó los siguientes beneficios de consumir una dieta glicémica baja:

Mejor consumo de micronutrientes y fibra (mejor nutrición) *
Incremento en la sensación de llenura * Disminución del hambre *
Menos consumo de energía en las comidas consecuentes * Pérdida de grasas * Mejores concentraciones de azúcar e insulina en ayunas.

El consumo de carbohidratos procesados altamente glicémicos, de rápida digestión y de azúcar refinada – como aquellos que se consiguen en la mayoría de los alimentos pre-empacados - resultan en elevados niveles de azúcar en la sangre y concentraciones de insulina, triglicéridos y colesterol LDL (colesterol malo).

Además, los carbohidratos refinados y altamente glicémicos, como los que se consiguen en estas comidas, son típicamente vacíos de fibra, y los investigadores han vinculado el bajo consumo de fibra con un incremento en el riesgo de diabetes y obesidad.

Más aún, no es secreto que carbohidratos altamente glicémicos como estos son uno de los ingredientes con mayor contenido en grasas que existen y están vinculados a la obesidad.

Por supuesto, cualquier conversación acerca de estos productos basados en trigo llevan también a mencionar gluten, una proteína inherente al trigo que causa sensibilidades, incomodidad digestiva, cansancio, depresión, dolores de cabeza, eczema y, lo adivinaste, dificultades en el manejo del peso.

Libros con muchas ventas han sido escritos sobre el asunto, relacionando gluten y obesidad, e investigadores de Brasil parecen haber fortalecido esa conexión. Específicamente, los científicos encontraron que las ratas alimentadas con una dieta libre de gluten experimentaron reducción de la grasa corporal, inflamación de los tejidos y resistencia a la insulina.

Los autores concluyeron que “la exclusión del gluten debe ser probado como una nueva propuesta dietética para prevenir el desarrollo de obesidad y desórdenes metabólicos”.

Si eso no es suficiente, quizás también sea importante considerar los tamaños de las porciones y el número de calorías y carbohidratos que este tipo de comidas tienen. Tomemos de ejemplo un bagel promedio de tu panadería local.

A pesar de ser “bajo en grasa”, estos promedian unas 300 calorías por bagel.

Eso quizá no parece mucho, pero generalmente también contienen unos 60 gramos de carbohidratos altamente glicémicos por porción. Agregado a esto, existe una alta probabilidad que le añadas algún tipo de aderezo, ya sea crema o queso o alguna jalea basada en fruta altamente procesada.

Todo esto sumado se vuelve una pesadilla grasosa. Peor aún, el resultante “choque” en la insulina y azúcar en la sangre después de consumir uno de estos altamente refinados carbohidratos te dejará probablemente con hambre en un par de horas y forzando a tu cuerpo a consumir otra vez una rápida “dosis de azúcar” de carbohidratos con alto índice glicémico.

Caso de Estudio Motivacional De Pérdida De Peso

Ahora quería compartir contigo una foto que me dejó en shock recientemente

Esta foto es de un hombre llamado Carlos lo que me dejó impresionado es que perdió 20 kilos literalmente en semanas!

Pero eso no fue lo que más me sorprendió...

Lo mas loco es que Carlos era un hombre de 45 años, fuera de forma diabético con un serio problema de tiroides y logro remover completamente eliminando estos 2 sorprendentes vegetales de su dieta que estaban dañando su metabolismo.

Su transformación suena irreal pero revisa esta foto como prueba....



Esta muy loca la transformación, ¿verdad?. El entrenador de celebridades Wes Virgin es responsable de esta transformación para adquirir estos resultados.

Si quieres ver resultados como estos, ocupas seguir los pasos de Carlos y evitar estos 2 vegetales.

> [EVITA estos 2 Vegetales y Pierde 20 Kilos+ Como Carlos](#)

Aquí esta como evitar los problemas hormonales y tener resultados más rápidos!

#2: Jugo de fruta y fruta seca

La gran mayoría de nutricionistas concuerda que la fruta, en moderación, es un alimento saludable y denso en nutrientes. Lleno de vitaminas, minerales, fitonutrientes y fibra, no es secreto que una dieta rica en frutas (y vegetales) otorga bastantes beneficios para la salud. De acuerdo con el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, consumir una dieta rica en frutas y vegetales puede:

- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón, incluyendo ataques cardíacos y embolias
- Proteger en contra de ciertos tipos de cáncer
- Reducir el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2
- Bajar la presión arterial y tal vez reducir el riesgo de desarrollar cálculos en los riñones y ayudar a reducir la pérdida ósea

Esa es una lista bastante extensa de beneficios para salud e integridad de cuerpo, y es por eso precisamente por la cual recomendamos consumir por encima de 1-2 porciones de vegetales con cada comida (5-10 porciones al día) al igual que fruta en moderación. Es fácil observar porque los productores de alimentos quisieran que creyeras que beber jugo de frutas es igual de saludable.

Después de todo, se producen con fruta, ¿cierto? No tan rápido. En un estudio que apareció en el Diario Europeo de Nutrición, investigadores compararon el consumo de manzanas enteras con beber jugo de manzanas y el impacto que tendría en ciertos aspectos de salud en general.

Los sujetos que consumieron la manzana completa experimentaron una disminución significativa del colesterol LDL (colesterol “malo”) mientras que en los sujetos que bebieron jugo de manzana se observó un incremento significativo del colesterol LDL.

Aunque estos descubrimientos fueron específicos al colesterol y no se observaron diferencias significativas en el peso corporal durante las 4 semanas del periodo de estudio, estos descubrimientos son importantes.

Los investigadores atribuyen esta diferencia al hecho que los procesos para elaborar el jugo reducen significativamente el contenido de polifenol y la pectina (fibra) que típicamente pudiera encontrarse en manzanas enteras y, como citado anteriormente, los bajos consumos de fibra están relacionados con el incremento del riesgo de diabetes y obesidad.

Además, muchos jugos de fruta comprados en tiendas tienen otros azúcares agregados, conservantes y otros ingredientes artificiales.

En adición a esto, el proceso (pasteurización, altas temperaturas) pueden alterar la cantidad de polifenoles, fibra, fitonutrientes, etc beneficiosos para la salud que se encuentran frecuentemente en frutas. Cuando se trata jugo de frutas, es también importante resaltar el tamaño de las porciones.

Una porción de tamaño medio de naranja contiene unas 60 calorías y 15 gramos de carbohidratos, con 3 gramos de fibra y 12 gramos de azúcar. Por otra parte, un vaso de 8 onzas de jugo de naranja

comercial contiene el doble de carbohidratos y azúcar (con muy poca fibra) y casi el doble de calorías.

Aún más, puedes consumir ese vaso de jugo 9 veces más rápido que el tiempo que te toma disfrutar la fruta entera – esa es una forma natural de comer conscientemente.

Es importante notar que la discusión anterior se refiere a los jugos comprados en tiendas.

Los jugos hecho en casa – con frutas REALES y vegetales- es una historia distinta, y el incluir pequeñas cantidades de jugo casero es aceptable. Aunque la elaboración del jugo si remueve la fibra digerible natural, los extractos de jugo fresco proveen una concentrada fuente de vitaminas, minerales, enzimas y fitonutrientes (químicos de plantas) inherentes a la fruta y a los vegetales.

Además, elaborar jugos con frecuencia resulta en el consumo de una mayor variedad de vegetales y frutas, lo que significa una mayor y densa variedad de nutrientes.

Desafortunadamente, la fruta seca no es mejor que el jugo de frutas, y muchas de las mismas preocupaciones surgen (tamaño de las porciones, azúcares añadidos). Taza por taza, la fruta seca puede tener hasta 8 veces el número de calorías que la fruta fresca como tal.

Por ejemplo, una taza de uvas contiene unas 60 calorías y 16 gramos de carbohidratos.

Por el contrario, un taza de pasas contiene más de 430 calorías y unos impresionantes 115 gramos de carbohidratos, con 86 gramos de esto proviniendo del azúcar.

Dicho esto, el consumo ocasional de fruta seca es aceptable y cuando se haga, te recomendamos que mantengas lo anterior mencionado en mente.

Por ejemplo. Tal vez quieres buscar frutas secas sin azúcar añadida o tal vez quieras hacer tus propias frutas secas caseras con un deshidratador.

Cuando se consume frutas secas, te aconsejamos a ser cuidadoso con el tamaño de las porciones, ya que generalmente ellas pueden ser más densas en calorías que la fruta fresca entera.

#3: Batidos

Si tus metas son las de perder grasa y mejorar tu salud, entonces probablemente ya sepas que deberías eliminar bebidas azucaradas como sodas y bebidas energéticas y de deportes, e incluso los jugos de frutas (como mencionamos anteriormente).

Después de todo, una lata de soda contiene casi 40 gramos de azúcar refinada en la mayoría de los casos, lo que no le hace ningún favor a tu cintura.

Sin embargo, lo que podría IMPRESIONARTE es que algo que las personas tienden a buscar para apoyar su meta de pérdida de peso – un batido de frutas – puede tener hasta TRES VECES MÁS azúcar que una lata de soda, cuando se compran en tu tienda de batidos de tu localidad.

Estas populares franquicias de batidos ofrecen opciones que deberían “supuestamente” ayudar a las personas a “rebajar”, “estar en forma” y “consumir un bocadillo sano”, aun así estos batidos pueden contener hasta más de 100 gramos de azúcar por porción – hablamos de las porciones PEQUEÑAS. Como punto de referencia, son unas 25 cucharaditas de azúcar.

Es común que te encuentres esa cantidad de azúcar en una porción de cualquier alimento – excepto en un batido de frutas “saludable”. Aún más, alimentos llenos de carbohidratos como estos tienen un mayor impacto en la secreción de insulina. Como una hormona de reserva, el propósito de la insulina es la de empujar los nutrientes a los tejidos del cuerpo, como músculos, tejidos adiposos y el hígado. La insulina también coloca pausas en la lipólisis y en la oxidación de las grasas (quema de grasas) y puede incrementar que reserven carbohidratos en forma de grasa.

Mientras que la insulina es conocida por su habilidad de detener la quema de grasas, lo que lleva a una acumulación de grasas, otra hormona llamada glucagón es bastante conocida por su habilidad de contrarrestar los efectos de la insulina.

Específicamente, las secreciones de glucagón tiene como resultado el incremento de la quema de grasas y también inhibe la liberación de insulina.

Glucagón, el cual también es secretado por el páncreas, es liberado como respuesta a los niveles bajos de glucosa en la sangre y como respuesta al consumo de proteínas.

De hecho, las comidas con alto contenido de proteínas estimulan la secreción de glucagón, lo cual resulta en un incremento de la quema de grasas.

Además si quieres un batido de frutas, te recomendamos que te alejes de estas tiendas de batidos que sirven bebidas llenas de azúcar y que incrementan tu cintura.

Son malas noticias para tu salud y tus metas de pérdida de grasa. Aquí está una excelente receta para un delicioso batido de frutas para quemar grasa;

2 cucharadas de BioTrust mezcla proteica baja en carbohidratos * 8 - 12 onzas de líquido bajo en calorías (agua, leche de almendras sin azúcar, té verde sin azúcar) * 1-2 puñados en taza de fruta (bayas) * 1 puñado de vegetales (espinaca, col rizada) * una pequeña porción de grasas saludables (nueces, mantequilla de maní, postre Omega).

¡Ahora a eso si le podemos llamar un batido de frutas sabroso, nutritivo y quemador de grasas!

#4: Maíz

El maíz es un vegetal, ¿verdad? ¿Qué hace en esta lista? Comúnmente conocido como maizal, el maíz es en realidad un grano.

Ahora, dicha distinción no lo hace “malo” para ti o te hace engordar. De hecho, existen muy buenos granos enteros que pueden ser incluidos ciertamente como parte de un plan de nutrición saludable y para perder grasas:

- Avena entera o en tajadas
- Amaranto
- Quinoa, la cual técnicamente es considerada una semilla
- Mijo
- Espelta
- Cebada
- Arroz silvestre, el cual técnicamente es considerado un tipo de pasto
- Granos germinados

Estos granos enteros mínimamente procesados proveen una infinidad de beneficios: Están naturalmente llenos de fibra intacta, lo que te mantiene saciado y apoya el mantenimiento de un índice glicémico saludable; son de digestión lenta, lo que ayuda a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre y los niveles de energía; están llenos de vitaminas y minerales naturales, empacados en la manera que la naturaleza lo quería.

El maíz en mazorca cultivado orgánicamente no es el problema, sino la infinidad de alimentos basados en maíz que inundan los anaqueles de los supermercados. En América, el maíz es uno de los cuatro

mejores cultivos altamente subsidiados. Ya que los agricultores tienen serios incentivos para plantarlo, no es difícil de creer la facilidad con la que el maíz y sus derivados han encontrado su camino en el suministro de alimentos.

Además, casi el 90% de los cultivos de maíz en los Estados Unidos son modificados genéticamente (GM), lo cual es un importante tema de discusión en sí.

Un ingrediente destacable derivado del maíz y que atrae la atención de los medios como uno de los más grandes villanos es el jarabe de maíz de alto contenido en fructosa (HFCS). Los investigadores han vinculado el consumo de HFCS con la obesidad, enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y diabetes.

Aún más, los científicos de la Universidad de Princeton descubrieron que ratas con acceso a HFCS ganaban significativamente más peso que aquellas con acceso a azúcar ordinaria, aun cuando su consumo general de calorías era el mismo.

Los investigadores concluyeron: “Este incremento de peso con HFCS era acompañado por un incremento en grasas adiposas, notablemente en la región abdominal y elevados niveles circulatorios de triglicéridos. Traducido a humanos, estos resultados sugerirían que el excesivo consumo de HFCS puede contribuir a la incidencia de obesidad”

Como ya lo hemos mencionado, esto no significa que debemos eliminar el maíz de mazorca de grano entero, preferiblemente cultivado orgánicamente.

De hecho, este grano entero mínimamente procesado puede ser parte de un plan nutricional balanceado, ya que es una buena fuente de antioxidantes, fitonutrientes y fibra.

Además, el maíz dulce tiene un índice glicémico moderado.

Sin embargo, las formas más procesadas del maíz que encontrará en artículos como cereales, alimentos de panadería, tortillas, bocadillos, etc, exhiben un índice glicémico significativamente mayor y contienen

poca fibra, lo que significa que contribuyen a un rápido incremento del azúcar en la sangre y niveles de insulina. Como ya lo sabes, esto termina siendo una receta para el desastre en términos de pérdida de grasas.

#5: Cereales de alto contenido en fibra

Como ya lo hemos discutido, los investigadores han vinculado el bajo consumo de fibra al incremento en el riesgo de diabetes y obesidad.

De manera simple, la fibra es una estrella en la nutrición, ya que promueve la saciedad, regularidad, salud cardiovascular y muchos otros beneficios de salud e integridad del cuerpo.

Por lo que, los cereales de desayuno altos en fibra deben ser una opción saludable, ¿correcto?

Ya sabes lo que viene... ¡no tan rápido! Aunque muchos cereales de desayuno son bajos en fibra debido al procesamiento de los granos, el cual remueve la salvada alta en fibra, no es raro conseguir cajas de cereales jactándose de su alto contenido en fibra.

Mientras que esto parece un paso en la dirección correcta, debes proceder con cautela.

Muchos de los cereales que se jactan por su alta cantidad de fibra deben ser revisados cuidadosamente. ¿Es la fibra un componente natural del grano entero? ¿O es un compuesto aislado, una “fibra falsa” (cáscara de psilio, fibra de soya, povidona, etc) que ha sido agregado al producto? O tal vez, el salvado de trigo fue agregado como un ingrediente separado (en vez de estar presente en su forma natural).

El Boletín de Acción Nutricional dice que “ no exista buena evidencia de que estos cereales reduzcan el riesgo de enfermedades del corazón, estreñimiento y diabetes de la misma manera que la fibra ordinaria, la misma que se encuentra en la capa exterior de los granos enteros”.

Interesantemente, cuando los investigadores compararon la ingesta de un cereal basado en maíz con alto contenido glicémico con un cereal de salvado de trigo de bajo contenido glicémico, descubrieron resultados bastante intrigantes.

El bajo índice glicémico de cereal alto en salvado de fibra NO era porque se digería más lentamente (radio de apariencia). Sino que parece tener un impacto glicémico menor ya que el cuerpo lo digiere y lo absorbe más rápido (radio de eliminación).

Es importante notar que el segundo ingrediente de este cereal de salvado de trigo de alto contenido en fibra es el azúcar.

Por lo tanto, el salvado de trigo aislado tenía casi ningún efecto en ralentizar la digestión de un componente separado de azúcar.

Además, la respuesta de insulina hacia el cereal de salvado de trigo alto en fibra fue significativamente mayor que el del cereal de maíz de bajo en fibra.

Esto muestra que la fibra agregada (es decir, la no intacta) puede casi no tener efecto en el índice glicémico y/o respuesta de insulina. Además, es un buen recordatorio de que debemos revisar la etiqueta de ingredientes en los cereales de alto contenido en fibra para verificar un contenido agregado de azúcar.

Por ejemplo, un cereal popular alto en fibra coloca la azúcar como su segundo ingrediente y contiene tanta azúcar (7 gramos) como fibra (9 gramos) por cada porción.

Cuando se trata de comprar cereal en una caja, tu mejor opción será elegir uno de los de la línea Ezekiel 4:9 de la buena gente de Food For Life®. No solo usan granos completamente orgánicos, sino que también usan un tipo único de granos enteros reales, llamados granos germinados.

¿Defecas lo suficiente? Por favor, perdona lo personal de este segmento, pero la información que vamos a compartir contigo más abajo es de extrema importancia tanto para ti y para tu salud

digestiva. Puede que no pienses que estás estreñado, pero en realidad, es MUY probable que lo ESTÉS.

Ya verás, el estreñimiento no es solo “no poder ir al baño”, o solo eliminar una vez a la semana... eso es estreñimiento severo.

La verdad es que un sistema digestivo saludable debe eliminar desechos después de cada comida.

¿Tus intestinos se mueven varias veces al día, una vez por cada comida?

De no ser así, sufres de estreñimiento, lo que causa que acumules toxinas y comida pútrida, podrida en tu sistema digestivo. Esto puede dificultarte el perder grasa mientras que hace desastre en tu sistema digestivo y en tu salud en general... lo que es realmente malo.

Solo imagina todo esa comida podrida y asquerosa reposando en tu sistema digestivo... ¡que asco! Afortunadamente esto se puede corregir bastante rápido, con unos sencillos pasos: => 4 consejos para una digestión saludable y un movimiento intestinal regular.

Granos germinados son diferentes de sus contrapartes cosechadas tradicionalmente, y tienen muchas ventajas favorables sobre los granos convencionales como el trigo. Además, cereales de granos germinados y productos de Food for Life son completamente libre de harina. Eso es correcto, en verdad estarás consumiendo el grano entero.

Los cereales Ezekiel son verdaderamente hechos con granos enteros, a diferencia de otros cereales en caja, los cuales se hacen con harina.

Se ha notado en múltiples ocasiones, que la pulverización de un grano hasta volverlo harina produce esencialmente un carbohidrato fuertemente procesado, el cual entra rápidamente en el torrente sanguíneo.

Como ya deberías saber, los carbohidratos de rápida digestión elevan tu nivel de azúcar en la sangre y tus niveles de insulina, lo que contribuye a una inflamación crónica y a ganar grasa.

#6: Hojuelas de papas al horno, galletas saladas y palomitas de maíz.

¿Quieres un bocadillo saludable? ¿Por qué no ir por unas galletas saladas o palomitas de maíz? Son bajas en grasa, por lo que deberían ser saludables, ¿cierto? No. Tan. Rápido. Si sacrificar el sabor fuese un calificativo de algo saludable, entonces las papas en hojuelas horneadas con sabor a caja serían nominadas como una de las comidas más saludables de todos los tiempos. Sin embargo, ese no es el caso, y poniéndolo de manera simple, las papas en hojuelas horneadas no son una opción saludable.

De hecho, podrían ser peor que las papas fritas. 15 papas en hojuelas horneadas contienen más ingredientes dañinos (aditivos, conservantes) y son más fuertemente procesadas que las papas fritas regulares. Si le echas un vistazo a una bolsa de papas en hojuelas horneadas, probablemente encuentres papas secas en la lista. Las papas secas son sometidas a altas temperaturas. Esto puede causar que los almidones formen un compuesto llamado acrilamida, el cual se conoce que tiene efectos devastadores en la salud.

Aún más, las hojuelas de papas horneadas frecuentemente contienen maíz genéticamente modificado e ingredientes basados en soya. En el caso del anterior, estos usualmente se manifiestan en la forma de aceites inflamadores ricos en omega 6 y azúcar refinada. Las galletas saladas (pretzels), las cuales son siempre alabadas por entusiastas de la salud por ser un bocadillo bajo en grasas, deben estar en la repisa al lado de las hojuelas de papas horneadas.

No puedes comer solo una porque no hacen nada para satisfacer tu apetito. De hecho, si en algún momento quitas la mano de la bolsa (antes que se acabe), es muy probable que regreses poco tiempo después para satisfacer el próximo antojo de carbohidratos después que los niveles de azúcar en tu sangre se estrellen.

También puedes agregar los bocadillos populares llamados pasteles de arroz a esta categoría. Esta opción libre de grasas también está

vacía de proteínas y fibra, ingredientes que te ayudan a satisfacer tu apetito y apoyan tu metabolismo en la quema de grasas.

Descubrirás que puedes comer fácilmente dos o tres pasteles de arroz, lo que añadirá una cantidad significativa de calorías y carbohidratos al total diario pero poco en términos de nutrientes, saciedad o control del apetito.

Las palomitas de maíz también pueden ser agregadas a esta categoría, ya que las que se consiguen en tienda o salas de cine están típicamente llenas con grasas inflamatorias, grasas trans y sodio. Como lo mencionamos anteriormente, casi el 90% de todos los cultivos de maíz en los Estados Unidos son modificados genéticamente (GMO), lo cual trae preocupaciones en materia de salud, ética y ambiente. Además, el control de las porciones es también un problema con las palomitas de maíz, ya que mucha gente no se detiene hasta haberlas acabado o hasta que queden semillas en el fondo de la caja o del tazón.

Estos mal llamados bocadillos saludables tienen escasos nutrientes, ya que contienen poco en términos de grasas saludables, proteína, fibra, vitaminas, minerales (sin contar el exceso de sodio) o fitonutrientes, y son literalmente “trampas de grasa” ya que motivan a consumir porciones ilimitadas y hacen muy poco por tu apetito.

#7: Mezcla de frutos secos y nueces (trail mix)

Disculpa el chiste, pero la mayoría de los Trail Mix que se compran en tiendas... ¡deberían irse de viaje! Generalmente hablando, la mayoría de estos son una combinación de nueces (mayormente, o casi siempre, maní), frutas secas (de las cuales hablamos anteriormente) y algún tipo de chocolate (no de los saludables, sino de los ricos en cacao).

En esencia, tienes un bocadillo fuertemente procesado, alto en carbohidratos y alto en grasas, lo cual no es típicamente la mejor combinación cuando perder grasas es la meta.

Como mencionamos más arriba, la insulina es una hormona de reserva, la cual puede incrementar las reservas de grasas y carbohidratos en el cuerpo transformándolos en grasa corporal.

Cuando los niveles en la sangre de carbohidratos y grasas son altos, existe una mayor probabilidad que el cuerpo use los carbohidratos como energía y mientras que almacene la grasa para un uso posterior.

Además, los Trail Mix son un bocadillo lleno de calorías. Generalmente hablando, la mayoría de las personas consumen mucho más que una porción, lo cual es usualmente una onza. Un Trail Mix popular contiene 150 calorías por onza, lo cual es sólo un par de cucharaditas, junto con 9 gramos de grasa y 11 gramos de azúcar.

Considerando que las personas consumirán el doble de esa cantidad, o más, puedes ver como este bocadillo supuestamente saludable puede tener un efecto poco deseado en tu meta de perder peso.

Dicho esto, algunos de los alimentos, como las nueces y el chocolate oscuro, puede en verdad ser opciones saludables como bocadillos que pueden ayudarte a combatir la grasa. Sin embargo, recomendamos elegir nueces crudas, orgánicas en vez de las versiones “regulares”, ya que las anteriores están mucho más cargadas de nutrientes.

De hecho, las nueces normales son usualmente fritas en aceite, con frecuencia maní o canola, los cuales están llenos de ácidos grasos inflamatorios Omega 6. Estos procesos de altas temperaturas pueden incluso cambiar ciertas características saludables de las nueces – incluso dejándolas con grasas trans.

Tal vez quieras considerar hacer tu propia mezcla de frutas y nueces casera con las siguientes nueces crudas y orgánicas que están llenos de nutrientes como grasas saludables, fibra, proteínas, vitaminas y minerales:

- Nueces de nogal
- Anacardos

- Pistachos
- Almendras.

Si quieres añadir algo único a tu mezcla, quizás consideres agregarle pedacitos de cacao orgánico, los cuales se consideran las “hojuelas de chocolate natural”.

Las hojuelas de cacao son un importante antioxidante y están llenas de fibra y minerales, como magnesio y hierro.

Además, son una rica fuente de teobromina, la cual has mostrado tener atributos para la pérdida de grasa únicos, incluyendo supresión del apetito y la habilidad para movilizar ácidos grasos para combustible. ¡Ahora eso sí que es una combinación ganadora!

#8: Granola y barras de granola

Mientras que la granola básicamente es nueces y avena, puede llegar a ser un alimento saludable y sabroso, desafortunadamente la mayoría de las preparaciones comerciales de granola están típicamente llenas de aditivos poco saludables, ingredientes azucarados, frutas secas con muchas calorías y aceites inflamatorios. Aún más, la granola puede ser una opción llena de calorías y el tamaño de la porción es usualmente mucho menor al que la mayoría de las personas consumen.

Por ejemplo, una marca popular de granola “baja en grasas” contiene 14 gramos de azúcar por media taza de ración. Adicionalmente, encontrarás no menos de cuatro tipos de azúcar refinada cuando lees los ingredientes.

Incluso muchas de las marcas orgánicas son pésimas opciones. Por ejemplo, una marca popular orgánica también contiene 5 ingredientes de azúcar contribuyendo a 14 gramos de azúcar por ración.

Encima de eso, también contiene aceite de girasol, el cual es rico en ácidos grasos inflamatorios Omega 6. Por supuesto, la mayoría de las personas van a consumir más del tamaño de ración recomendada al

verter un tazón de granola, lo cual solo añade a los problemas de azúcar y densidad calórica. Aunque comúnmente se considere un bocadillo saludable, las barras de granolas son un microcosmo de granola. Las barras de granola siempre están llenas de ingredientes procesados, incluyendo aceites pocos saludables y varias fuentes de azúcar refinado, incluyendo jarabe de maíz de alto contenido en fructosa.

Debido a los carbohidratos de alto índice glicémico y la falta de proteína y fibra, estas barras te dejarán buscando otro bocadillo alto en carbohidratos en poco tiempo.

Finalizando el tema

Mira, sabemos que comer saludable no siempre es fácil, especialmente al principio. Requiere de modificaciones en el estilo de vida y puede requerir de tiempo para planificar y preparar comidas. Sin embargo, el comer saludables no tiene que ser perfecto ni debe ser un ejercicio de física cuántica contando calorías y macronutrientes, pesando comidas, documentando cada cosa que coloques en tu boca y cosas por el estilo.

Comer saludables tampoco significa que no podrás disfrutar tus comidas favoritas nunca más. Tal vez involucra un cambio en los paradigmas, pero existen chefs increíbles y creativos que han ideado en conjunto recetas saludables para pizza, hamburguesa, galletas, bocadillos en barra, emparedados, helados, papas fritas, salsas, aderezos y muchas cosas más.

Al final del día, comer saludable involucrará típicamente consumir una amplia variedad de alimentos mínimamente procesados y de un solo ingrediente y con un balance de proteínas, grasas saludables y carbohidratos altos en fibra (que no hayan pasado por muchos

procesos). ¡Te invitamos a re-definir tus “reglas” para comer saludable!

> [EVITA estos 2 Vegetales y Pierde 20 Kilos+ Como Carlos](#)