

## ¿Sabes cuáles son las bebidas que más engordan?

Escrito por webmaster

Miércoles, 02 de Octubre de 2013 14:01 - Actualizado Miércoles, 02 de Octubre de 2013 14:12

---



***Solemos mirar lo que comemos y olvidamos contar las calorías de los líquidos que bebemos.***

Las calorías y la composición nutricional de los alimentos que nos llevamos a la boca suelen estar en el centro de atención a la hora de iniciar una dieta, pero pocas veces reparamos en lo que tomamos para hidratarnos o para acompañar las comidas. Una manera inteligente de eliminar los kilos de más sin someternos a una dieta muy estricta es eliminar de nuestra ingesta las bebidas que engordan o nos hacen retener líquidos por su alto nivel de sodio.

De hecho, una encuesta del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) sobre hidratación en Argentina encontró que tomamos los dos litros diarios que recomienda la OMS, pero que sólo el 21% del total es agua pura. El resto son bebidas saborizadas o infusiones con azúcar, principalmente mate.

El primer enemigo es el alcohol, que tiene mucha incidencia a la hora de aumentar de peso. Esto puede explicarse en función de la actividad del hígado: mientras este órgano trabaja para quemar el alcohol que el cuerpo ingiere, no puede quemar las grasas que el proceso del organismo precisa. Además, la ingesta de alcohol afecta al proceso hormonal y una de sus consecuencias es que hace que sintamos más hambre.

Otro hábito a erradicar es el consumo de refrescos edulcorados: podrás notar una rápida pérdida de peso con solo eliminarlos de tu dieta. Los azúcares añadidos significan calorías directas y más aún con los siropes de jarabe de maíz que se usan actualmente en muchas bebidas y cuyos efectos están siendo estudiados como causantes de la obesidad epidémica en Estados Unidos.

Las bebidas light o bajas en calorías son una buena opción, pero el exceso no es conveniente. Aunque no hay todavía investigaciones concluyentes al respecto, lo cierto es que existe una posibilidad de que influyan en el aumento de peso. Para compensar la falta de azúcar, estas bebidas contienen edulcorantes artificiales y un exceso de sodio (un 200% más), lo que provoca que se retenga líquido. En consecuencia, además de aumentar peso, genera un problema para los riñones y el hígado. A su vez, aunque los edulcorantes artificiales no sean a priori calóricos, causan bacterias en el intestino que interfieren en el metabolismo.

## ¿Sabes cuáles son las bebidas que más engordan?

Escrito por webmaster

Miércoles, 02 de Octubre de 2013 14:01 - Actualizado Miércoles, 02 de Octubre de 2013 14:12

---

Los nutricionistas explican, además, que tomar muchas bebidas gaseosas hacen que comamos más porque hacen que uno sienta una sensación falsa de saciedad y que, rápidamente, vuelva a sentir hambre.

### **Qué tomar**

En primer lugar, agua. Hay que tomar mucha agua. Es lo más sano para los riñones y para la hidratación de nuestro cuerpo en general.

También el té verde es una excelente opción para tomar en cualquier hora del día. Las catequinas, un ingrediente antioxidante de la bebida, estimulan que el cuerpo quemar calorías. Las catequinas también se encuentran presentes en las manzanas y las moras y, aunque no sean adecuados en dietas, también en el chocolate y el vino tinto.

Otros consejos para hacer que las bebidas engorden menos y nos ayuden en la dieta son:

\* Cambiar el comer entre horas por "bebidas inteligentes", que tienen pocas calorías y ayudan a eliminar grasas. El té o las bebidas y refrescos sin gas y bajos en azúcares aumentan la saciedad y hacen que baje la ansiedad por la comida, mientras nos ayudan a "limpiar" la grasa del organismo.

\* Sustituir el café con leche por café natural. El café combinado con leche, leche condensada o cremas tiene muchísimas calorías. En cambio, si lo tomamos solo y en una medida razonable, el café natural ayuda al sistema a depurar grasas.

\* Olvidate de las bebidas energéticas: tienen mucha cafeína y muchísimos azúcares, conservantes y otros compuestos que almacenan grasa en nuestro organismo.

## ¿Sabes cuáles son las bebidas que más engordan?

Escrito por webmaster

Miércoles, 02 de Octubre de 2013 14:01 - Actualizado Miércoles, 02 de Octubre de 2013 14:12

---

\* Tomar té sin azúcar es una de los mejores remedios para perder peso. Los beneficios del té son muchos: es una de las bebidas que más ayudan a eliminar la grasa y expulsarla del cuerpo de manera natural.

\* Olvidar las bebidas con gas, si tomamos jugos naturales o bebidas y refrescos sin gas enseguida notaremos el efecto. Las bebidas libres de gas o sodas son refrescos que no engordan y son muy sabrosos.

\* Algunas bebidas que aportan pocas calorías son las leches de soja y las de almendras, que incluso engordan menos que la leche descremada de vaca. Además, las bebidas calientes deben endulzarse con edulcorantes para evitar el consumo de azúcar.