

## Alimentos y especias que aceleran el metabolismo

19 ene 2024



*Simplifiquemos el metabolismo como un proceso químico de las células que convierte los alimentos en energía. Descubre aquí los alimentos y especias que aceleran tu metabolismo, te ayudan a quemar más calorías, incluso en reposo, y son fáciles de introducir en tu dieta.*

### Alimentos que aceleran el metabolismo

El cuerpo necesita generar energía constante para llevar a cabo cualquier función vital. Todos esos procesos

físicos y químicos llamados metabolismo pueden necesitar más o menos tiempo para quemar esa energía en forma de calorías cuando el cuerpo está en reposo.

Aunque esa velocidad o tasa metabólica basal depende de muchos factores como sexo, edad, cantidad de grasa y de músculo, también se puede estimular el metabolismo con ejercicio físico e incorporando alimentos termogénicos, proteínas magras, grasas saludables, té verde y mucha hidratación.

### Pollo y pavo

Las proteínas magras en la dieta, como la carne de pollo o pavo, pueden acelerar el proceso del metabolismo, ya que requieren más energía que las carnes rojas para digerirlas.

Otro de los beneficios para la salud de consumir estas carnes magras es que tienen una menor proporción de grasa saturada.

### Legumbres

Las [legumbres](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml) [ /shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml ], en especial las lentejas, contienen minerales esenciales para acelerar el metabolismo. Además, gracias a su elevado contenido en proteína, el cuerpo necesita destinar más energía a la hora de digerir y absorber los nutrientes en comparación con otros alimentos, lo cual también contribuye a perder más peso.

---

Una ensalada de lentejas con espinacas podría ser un plato perfecto, porque las legumbres junto a las espinacas aportan selenio, magnesio y hierro, minerales esenciales para extraer la energía de los nutrientes.

## Pescado

El salmón es un buen aliado porque, al igual que la carne magra y las legumbres, contiene una buena cantidad de proteínas, capaces de acelerar el metabolismo.

Otros pescados azules como la caballa, los arenques y el atún, con ácidos grasos omega-3 también influyen de forma indirecta al metabolismo, porque regulan la inflamación y reducen la acumulación de grasa.

## Aguacate

El aguacate es un superalimento, lleno de grasas saludables que ayudan, sin duda, a mejorar la eficiencia metabólica. Tal vez el aguacate no acelere el metabolismo como los alimentos termogénicos, pero sí influye de forma directa en la saciedad, control de peso y aporte de nutrientes esenciales, lo cual genera un metabolismo eficaz.

## Nueces

Las nueces al natural sin sal son una buena opción para controlar el peso, porque tienen mucha fibra, grasas saludables, omega-3, proteínas y L-arginina, un aminoácido esencial para sintetizar las proteínas.

En general, con moderación, todos los frutos secos son buenos para la salud e influyen positivamente en el metabolismo.

# Espicias que activan el metabolismo

Existen algunas especias que, debido a sus propiedades, son beneficiosas para la salud y el metabolismo, además puedes utilizarlas como [sustituto de la sal](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00004.xml ] y así evitar la hipertensión.

Añadirles a cualquier comida es fácil, le darán un toque de sabor extra a la receta y te ayudarán a acelerar el metabolismo.

## Jengibre

El jengibre es conocido como especia termogénica porque es capaz de aumentar la temperatura del cuerpo, al igual que el picante. Esta especia aumenta la quema de calorías en reposo para poder metabolizar ese alimento.

## Canela

La canela es capaz de reducir los niveles de glucosa en sangre gracias al cinamaldehído, su componente mayoritario. Asimismo, tiene un gran poder antioxidante, antiinflamatorio, reduce el colesterol, facilita la digestión y sus propiedades termogénicas activan el metabolismo favoreciendo la pérdida de peso.

## Té verde

La hidratación siempre es un plus para mantener un metabolismo eficiente. Si además añadimos a la dieta el té verde, que contiene antioxidantes, cafeína y catequinas, aumentará la tasa metabólica y la pérdida de grasa.

## Cacao

El cacao, en su forma más pura, sin azúcar ni grasas adicionales, es beneficioso para la salud, no solo para mejorar el estado anímico, sino también por el magnesio, zinc, hierro, fibra y flavonoides que contiene, para mejorar la salud metabólica.

## Chile

El chile contiene capsaicina, un componente activo que no solo es capaz de aliviar el dolor, sino que eleva la temperatura regular del cuerpo, acelerando así el metabolismo basal y la oxidación de grasa.

¡Es importante tener en cuenta que la pérdida de peso y la mejora del metabolismo no se logran únicamente con estos alimentos, sino que es necesario sumarle ejercicio y un estilo de vida saludable!



### [FRUTOS SECOS Y SUS BENEFICIOS NUTRICIONALES](#) [

[/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00022.xml](#) ]

Vamos a descubrir más sobre ellos y a contradecir su mala fama revelando cuáles son sus propiedades y beneficios.