

## Los 5 Alimentos más Saciantes y que Aportan Pocas Calorías

Te vamos a contar cuáles son los alimentos más saciantes para que los incluyas rápidamente en tu dieta y compruebes su efecto en tu control del peso:

### **1. Papa cocida, hervida o al vapor**

La preparación sí influye en la cantidad de calorías que aporta un mismo alimento. No es lo mismo comer una papa frita que una papa al vapor. Cocinar, hervir o al vapor son las preparaciones que menos calorías aportan, resulta que la papa es un alimento súper saciante. Sí contiene almidón, pero el cuerpo lo transforma en energía, tiene muy bajo contenido de grasa y mayormente es agua. Se calcula que 100 gramos de papa le aportan al cuerpo 70 kcal. Para hacer el plato aún más saciante, acompáñalo de verduras al vapor.

### **2. Avena**

Es un alimento rico en fibra, esto hace que te sientas más lleno por más tiempo, contiene además proteínas que también es muy importante para bajar de peso. Por ejemplo, si combinas fruta con avena al desayuno, probablemente te sentirás más lleno y no picarás entre horas.

### **3. Huevos**

Estudios indican que este alimento es uno de los más saciantes, pues según una investigación, aquellas personas que desayunaban huevo en vez de dona, se sentían más satisfechas. El huevo es un alimento muy nutritivo, le aporta al cuerpo vitaminas y antioxidantes, los encargados de luchar contra los radicales libres.

La preparación es muy importante, la más sana es el huevo cocinado, también puedes hacer al horno, baño de maría o en tortilla mezclado con espinacas o con otras verduras.

#### **4. Aguacate**

Es de los mejores alimentos del mundo, además de ser saciante, le aporta al cuerpo ácidos grasos esenciales, que no todos los alimentos aportan y que son fundamentales para nuestra salud. Según un estudio que publicó la revista Nutrition Journal, comer medio aguacate brinda una sensación de llenura en los adultos con sobrepeso de entre 3 horas a 5 horas. El aguacate es un alimento muy fácil de combinar, lo ideal es hacerlo con ensaladas que son también muy saludables y los vegetales como la lechuga y el tomate tienen un muy bajo aporte calórico. Es importante saber que el aguacate sí tiene un aporte importante de calorías, se calcula que, por 100 gramos de aguacate, el cuerpo recibe 169kcal.

#### **5. Pescado**

De las proteínas de origen animal esta es la más saciante, según la revista European Journal of Clinical Nutrition, en una investigación se observó que comer pescado en el almuerzo, reduce en un 11% el aporte calórico. Entre todas las opciones de pescado, el abadejo que es un tipo de bacalao, tiene el menor aporte de calorías, se calcula que por 100 gramos son 70 kcal.