

Revelan el “arma secreta” que permite adelgazar de forma saludable

“Las verduras tienen un alto volumen, mucha fibra y ridículamente pocas calorías. Esto significa que puedes comer más cantidad, sentirte más lleno y aun así perder grasa corporal”, asegura un nutricionista británico.

La mayoría de las personas no logran adelgazar con dietas populares que restringen la alimentación: aunque ayudan a perder grasa a corto plazo, a la larga suelen provocar un aumento de peso, como sostienen diversos estudios.

Frente a esa realidad, el nutricionista e ‘influencer’ británico Fraser Reynolds ha compartido en sus redes sociales su “arma secreta” –que cuenta con el respaldo del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido– que no solo permite perder grasa, sino que también tiene múltiples beneficios para la salud.



Según el experto, mucha gente fracasa en su intento de bajar de peso porque “come el tipo equivocado de alimentos”. En su video, el especialista ilustra **la diferencia entre 200 calorías de chocolate y de verduras**. Mientras que apenas seis onzas de chocolate contienen esa cantidad, se necesitan entre 600 y 650 gramos de judías verdes para alcanzar las mismas calorías.

“Las verduras tienen un alto volumen, mucha fibra y muy pocas calorías. Esto significa que puedes comer más cantidad, sentirte más lleno y aun así perder grasa corporal. No porque las verduras sean mágicas, sino porque hacen que sea más fácil mantener un déficit calórico”, explica Reynolds.

El “método del medio plato”

El nutricionista enfatiza que el “método del medio plato” puede facilitar mucho la pérdida de grasa, ya que permite controlar las porciones de comida de forma sencilla. La estrategia consiste en **llenar la mitad del plato con verduras sin almidón**, como brócoli, lechuga, coles de Bruselas y repollo. Un cuarto del plato se dedica a las proteínas –carnes

magras, pescado y huevos– y el cuarto restante, a los carbohidratos, como patatas, pasta y arroz.

“Todos sabemos que las verduras son importantes, pero esto es lo que la mayoría de la gente pasa por alto cuando intenta perder grasa corporal”, señala el británico.

Según la Organización Mundial de la Salud, este método también es altamente **beneficioso para la salud humana**. Esto se debe a que el consumo de 400 gramos de frutas y verduras se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer. Además, contribuye a una mejor digestión, una presión arterial más baja y un menor riesgo de problemas oculares.

Fuente: rt.