

# Alimentos ideales para quemar grasa abdominal

No puede faltar en una dieta destinada a perder peso. Un vegetal que ayudará perfectamente en los objetivos. Muy delicioso y versátil en la cocina. Aporta mucha vitamina C y calcio.

## Mariscos

Estos productos marinos son complicados de consumir diariamente. Lo mejor es incluirlos en los platillos al menos tres veces por semana. Los mariscos contienen un tipo de grasa monoinsaturada que ayuda a evitar la acumulación de otras más dañinas. Son sumamente sanos y aportan omega 3.

## Aguacate

Erróneamente se cree que el aguacate puede engordar, pero la realidad es muy distinta. Está pleno de ácido oleico, un elemento que permite eliminar o aminorar la sensación de hambre. Además, aporta fibra, algo esencial para mantener la figura. Es extraordinario para preparar ensaladas y cremas.

## Cerezas

El producto del cerezo es muy beneficioso. Son excelentes para el sistema digestivo, el corazón y para bajar los índices de colesterol y ácido úrico. Controlan el metabolismo y, por ende, las ganas de comer. Es preferible consumirlas cuando están frescas, para gozar de sus propiedades.

## Tomates

Uno de los alimentos más queridos por todos. Entre sus cualidades destaca que reducen la acumulación de lípidos en la sangre. Así, el tomate actúa como depurante, evitando que la grasa se acumule

Lograr ese abdomen esbelto es una meta posible, solo se deben adaptar los hábitos alimenticios y ejercitarse para empezar a notar los cambios. Incorporar estos alimentos hará que la experiencia sea más amena, saludable y deliciosa.

*Con información De MayoClinic y GymVirtual*