

# Alimentos con los que quedará lleno

Consumir suficientes proteínas, fibra y agua puede ayudar a reducir el hambre y la cantidad de comida que necesitamos para sentirnos llenos. Esto es importante cuando se trabaja para alcanzar un peso saludable, ya que nos ayuda a obtener la nutrición que necesitamos, a la vez que nos garantiza la eliminación de la sensación de hambre.

## Fibra

La fibra nos ayuda a sentirnos llenos porque hace más lenta la digestión. Nuestro cuerpo tiene que trabajar para descomponer los alimentos ricos en fibra. Estos alimentos suelen requerir más masticación, lo que hace que nuestro estómago tenga más tiempo para sentir que hemos comido lo suficiente.

1. Rodajas de manzana
2. Palitos de zanahoria y apio
3. Frutos rojos (fresas, moras etc.)
4. Brócoli y coliflor
5. Pepino
6. Galletas integrales 100% (~6 crackers)
7. Arroz integral (1/2 taza)
8. Lechuga
9. Avena (1/2 taza)
10. Naranjas

## Proteína

Las proteínas nos ayudan a sentirnos llenos porque nuestro cuerpo tarda más tiempo en descomponer los nutrientes. También ayuda a controlar el azúcar en sangre, lo que puede reducir los antojos y hacer que nos sintamos llenos durante más tiempo.

1. Yogur griego
2. Hummus (2 cucharadas)
3. Huevos
4. Mantequilla de frutos secos (2 cucharadas)
5. Queso reducido en grasa (1 onza)
6. Rodajas de fiambre (<3 gramos de grasa por onza)
7. Pollo
8. Nueces y semillas (1/4 de taza)
9. Atún
10. Frijoles/Legumbres

## Agua

El agua no solo nos mantiene hidratados, sino que también ayuda a nuestro cuerpo a eliminar los residuos y los excesos. También es fácil pensar que se tiene hambre cuando se tiene sed, por lo que tomar un vaso de agua antes de una comida o un bocadillo y asegurarse de tomar suficiente agua durante el día puede ayudarnos a sentirnos más llenos sin comer demasiado.

## Es mejor juntos

Añadir alimentos con estos nutrientes es una de las mejores maneras de combatir el hambre. Intente añadir fibra y proteínas en las comidas y bocadillos y beber suficiente agua como una ayuda para llenarse.