

ALIMENTOS SACIANTES

Para ayudarnos a lidiar con el hambre podemos echar mano de una serie de alimentos que, sin aportar una cantidad demasiado elevada de calorías, tienen un gran poder saciante. Consumidos en el momento adecuado en el día, pueden ayudarnos a calmar nuestro apetito durante el resto de la jornada para no caer en el “peligroso picoteo”. No todo el éxito de las dietas consiste en restar: sumar estos alimentos hará que el resultado final sea más satisfactorio.

ALIMENTO	PODER SACIANTE
AGUACATE	Añadir medio aguacate como guarnición a tus comidas te ayudará a sentirte más saciado el resto del día. Es un alimento que contiene grasas saludables y mucha agua, y proporciona esa sensación de saciedad que necesitamos.
LEGUMBRES	Las legumbres son uno de los alimentos más saludables, imprescindibles en una dieta para adelgazar pues tienen un enorme poder saciante respecto a su reducido aporte calórico. Si incluimos legumbres en algún puré de verduras, en las ensaladas, en la comida...Nos ayudará a sentir más saciedad a lo largo del día.

SOPAS, CALDOS INFUSIONES	Las sopas (o caldos desgrasados) son un alimento con un reducido aporte calórico pero muy saciantes, ya que suelen ser grandes en volumen. Si las incluimos en cualquiera de nuestras comidas principales como primer plato, ayudarán a saciarnos algo más. Pueden ser de verduras, pescado, marisco, carne..., mejor siempre si son caseras. Las infusiones, sin azúcar, son una buena manera de beber agua y “engañar”, en cierto modo, a nuestro organismo, cuando siente apetito. No tienen calorías, con lo cual suponen un buen recurso a la hora de controlarnos.
ENCURTIDOS Y SALMUERAS	Los encurtidos o salmueras como los pepinillos, el chucrut, el kimchi y otros productos fermentados son muy ricos en ácidos grasos de cadena corta. Este grupo de ácidos grasos estimulan la producción de hormonas que activan la sensación de saciedad y nos señalan que ha llegado el momento de dejar de comer. Por lo que son un buen recurso (siempre que no esté contraindicado por problemas de hipertensión o riñón) para contralara nuestro apetito.
CAPSAICINA	La capsaicina es un compuesto químico presente en los pimientos picantes como los chiles, responsable del picor de estos. Se añade además a la mayoría de salsas picantes. El compuesto tiene conocidas propiedades analgésicas, anticancerígenas y antioxidantes, pero, además, puede ayudar a controlar nuestro apetito, ya que nos proporciona sensación de saciedad.

AGUA	Los síntomas de la deshidratación son similares a los del hambre: baja energía, poca concentración y mal humor. En ocasiones, sobre todo en verano, sentimos que tenemos hambre cuando en realidad tenemos sed, y acabamos picando algo cuando nuestro apetito desaparecerá tras beber un vaso de agua. Ante la duda, probemos a beber antes de picar algo.
HUEVO	Los huevos son un estupendo alimento, con gran cantidad de proteínas y pocas calorías, que nos van a proporcionar sensación de saciedad. Añadidos a unas verduras, a una sopa, revueltos con o pasados por agua, a la plancha, en la merienda e incluso en el desayuno, son un buen aliado para el control del apetito. Aunque popularmente se cree que no se pueden tomar huevos todos los días lo cierto es que pueden ser consumidos con normalidad por todo el mundo. Es cierto que el huevo contiene Colesterol, pero también posee su propio antídoto, la lecitina, una grasa que favorece el control de éste evitando que se adhiera a las paredes arteriales y desplazándolo hacia los lugares donde se metaboliza.
CHOCOLATE NEGRO (MINIMO 70% DE CACAO)	Aunque el chocolate es un alimento con bastantes calorías (sobre todo cuando lleva leche), numerosos estudios científicos han apuntado lo beneficioso que puede ser para nuestra salud, dadas sus propiedades antioxidantes, anticoagulantes y antiinflamatorias. Pero, además, el chocolate tiene un gran poder saciante, con muy poca cantidad que se consuma, proporciona sensación de saciedad y el aporte calórico no será mucho.

FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS	La fibra y el agua de frutas, verduras y hortalizas, aliviarán tu apetito y te pondrás a comer con menos hambre. Principalmente frutas como la manzana, el plátano, la piña... que contienen mucha fibra y hortalizas como las zanahorias o el apio, que pueden consumirse crudos, nos van a ayudar a sentirnos más saciados. Podemos tomar uno de estos alimentos, por ejemplo: media hora antes de comer y/o cenar, si considero que llego con mucha hambre a esas comidas, eso nos ayudará a controlar el apetito.
FRUTOS SECOS	Los frutos secos son un alimento rico en calorías, pero si se consumen con moderación, y en el momento adecuado, pueden ayudar a que se reduzca notablemente nuestro apetito, con la ventaja de que se trata de un alimento rico en grasas saludables, proteína y fibra. Según numerosos estudios, basta con consumir un puñadito de frutos secos (crudos o tostados) al día, en la hora que más apetito tengamos, para controlar nuestro apetito.