

5 Alimentos que **ELIMINAN** la Grasa

y 2 Alimentos que debes **DEJAR** de Comer



Los 5 Principales Alimentos que ELIMINAN la Grasa Abdominal

(y 2 Alimentos que hay que DEJAR de Comer)

Este informe es un regalo para ti, si gustas compartelo con tus amigos y familiares enviándolo por correo electrónico, o compartiéndolo en Facebook, Twitter etc.

¡Comparte el regalo de la buena salud y el acondicionamiento físico a Todos!

www.ComoQuemarGrasaAbdominalWeb.com

Los 5 Alimentos que Quema la Grasa Abdominal

Hola querido Amig@, Bienvenido a este reporte Donde Descubrirás los 5 Alimentos que Queman la Grasa Abdominal.

Si estás leyendo este informe, es porque no sólo estás interesado en perder peso y tener un cuerpo más delgado, ¡sino que también quieres DESHACERTE de esa fea Grasa Abdominal y poder Lucir un Abdomen Plano y mas Sexy mientras comes sanamente!

De eso se trata este informe... Asi que.... Empecemos ya mismo...

Quiero hacerte 3 preguntas rápidas...

1. ¿Sabías que los llamados "**granos enteros**", que tú pensabas eran saludables, podrían estar haciéndote AUMENTAR tu grasa corporal y haciéndote sentir letárgico?
2. ¿Sabías que otros alimentos que se comercializan como "saludables", como la **leche de soya**, la **proteína de soya** y otros productos procesados de soya contienen unos compuestos específicos concentrados que pueden provocar en tu cuerpo algo que se llama "**Grasa Abdominal Resistente**"?
3. ¿Estás consciente de que algunos alimentos que crees son poco saludables, como los **huevos enteros**, de hecho pueden AYUDARLE a tu cuerpo a quemar grasa abdominal? Y sí, ¡eso incluye comerse las yemas!

Permíteme explicarte...

En este informe quiero enseñarte unos datos sorprendentes sobre algunos de los alimentos que estás comiendo. Algunos te los están vendiendo como "alimentos saludables", ¡pero en realidad están haciéndote acumular más grasa abdominal sin que te des cuenta!

También te sorprenderé enseñándote un par de alimentos que probablemente pensabas que eran insalubres, pero que en realidad pueden ayudarte a quemar más rápido la grasa resistente del abdomen bajo.

Quiero mostrarte un par de maneras valiosas para perder grasa abdominal resistente, y para que no te dejes embaucar más por la información engañosa de los enormes conglomerados productores de alimentos, que quieren que compres más de sus baratos alimentos procesados que te están haciendo engordar, diciendo que son "Saludables" para ti.



Mi Nombre es Alejandro Medina y al igual que tu he estado batallando con el sobrepeso y la grasa de mi estomago por muchos años. Durante ese tiempo, he descubierto temas importantes sobre la NUTRICION y como somos engañados por la publicidad por parte la grandes empresas alimenticias, y cómo eso está provocando que almacenes más Grasa abdominal.

Entonces, pasemos directamente a ver algunos ejemplos de comidas que te están haciendo engordar sin que te des cuenta y también algunos alimentos sorprendentes que pueden ayudarte a quemar grasa.

El primero sobre el que te quería advertir son los "**Granos Enteros**". Esto incluye el pan integral, bagels, pastelitos, pasta, y más.

Probablemente ya sepas que los granos refinados como el pan blanco son malos para ti... pero apuesto a que piensas que los "granos enteros" son buenos para ti y pueden ayudarte a



perder grasa. Bueno, este podría ser un gran error que te impide tener un cuerpo delgado y un estómago plano.

Confía en mí... NO voy a defender aquí una dieta baja en carbohidratos o sin ellos... los carbohidratos en cantidades moderados PUEDEN ser saludables, si escoges las opciones correctas... pero esto no significa necesariamente que los granos enteros sean la manera de lograrlo.

Recuerda que los granos o cereales son extremadamente baratos para cultivar y procesar comparados con otros cultivos, y esto significa MUCHO dinero para los enormes conglomerados alimenticios. Por supuesto, esto también significa que tienen que engañarte con un marketing inteligente para su producto te parezca "saludable" y para que quieras comprar MUCHO, pensando que le estás haciendo un bien a tu cuerpo.

EI PRIMER PROBLEMA con los granos enteros es que muchos de ellos, junto con los cereales, igual hacen subir rápida y sustancialmente tu nivel de azúcar en la sangre, lo que provoca un pico de insulina, y dispara más tarde tus antojos de más alimentos ricos en carbohidratos.

En el panorama general, ¡inadvertidamente, **ingieres más calorías!**

Otro problema con los productos integrales es que igual son bastante densos en calorías, pero con menos densidad de nutrientes comparados con algunas otras opciones que puedo enseñarte. Además, un gran porcentaje de la población tiene algún grado de intolerancia al gluten, que se encuentra en grandes cantidades en el trigo y algunos otros granos.

De hecho, algunos investigadores sobre nutrición estiman que entre el 70-75% de la población tiene al menos un pequeño grado de intolerancia al gluten contenido en muchos granos.

El resultado -- engordas más, ¡y también tienes otros problemas de salud!



Entiendo que puedes no estar dispuesto a eliminar completamente los granos de tu dieta... pero no te preocupes, te enseñare cómo equilibrar mejor este aspecto de tu dieta para que obtengas los mejores resultados de pérdida de grasa mientras aún disfrutas de tus favoritos.

Otro alimento supuestamente "**Saludable**" sobre el cual te han engañado es la SOYA...

Algunos de los principales transgresores de la industria de la soya son la leche de soya, el tofu, y los productos de proteína de soya. Recuerda que la de la soya es una GRAN industria multimillonaria y su objetivo es utilizar un marketing



inteligente para hacerte creer que estos productos de soya

altamente procesados son saludables para ti, para que compres más pensando que le estás haciendo un bien a tu cuerpo.

¡No te dejes engañar por su marketing engañoso!

Lo primero que debería decir sobre la soya es algo controversial -- y son las altas concentraciones de Fitoestrógenos (compuestos químicos no esteroideos que hacen que Almacenes grasa rapidamente) que se encuentran en los productos de soya procesados sin fermentar.

Sé que puedes haber escuchado historias contradictorias acerca de si estos fitoestrógenos son dañinos en realidad o no lo son... pero algo que frecuentemente se pasa por alto es que, en la mayoría de los casos, no estamos hablando de comer sólo algunos frijoles de soya... sino que estamos hablando de productos como la leche de soya y las proteínas de soya, en los que el procesamiento ha **concentrado** los fitoestrógenos a niveles mucho más altos que los que obtendrías naturalmente.

Así es como estos productos procesados de soya pueden, de hecho, estimular a tu cuerpo para que retenga la grasa abdominal.

Si quieres más grasa abdominal...

Entonces ¡adelante, sigue bebiendo leche de soya o comiendo tofu!



Bien, ahora que ya hemos hablado sobre **los aspectos negativos** de los alimentos que pensabas que eran "sanos" pero que en realidad te están haciendo engordar, ¡pasemos a las buenas noticias! Correcto... Ahora voy a hablar acerca de algunos alimentos sobre los que probablemente te hayan hecho pensar que son "insalubres". Sin embargo, puede que te sorprendas al saber que algunos de estos alimentos deliciosos en realidad pueden ayudarte a adelgazar y a perder grasa abdominal.

Profundicemos...

¡5 Alimentos Sorprendentes que DESTROYEN la Grasa Abdominal!

1. Huevos enteros, incluyendo la yema (no sólo las claras) - Casi todos saben que los huevos son una de las fuentes de proteína de más alta calidad. Sin embargo, la mayoría no sabe que las yemas son la parte más saludable del huevo... allí es donde se encuentran casi todas las vitaminas, minerales y antioxidantes (como la luteína) de los huevos.



Es una verdadera pena que tantos profesionales del acondicionamiento físico desinformados tengan tan poco conocimiento sobre nutrición, y sigan predicando que sólo deberías comer las claras y no las yemas de huevo. La verdad es que **¡no podrían estar más equivocados!**

La yema de huevo contiene más del 90% de calcio, hierro, fósforo, zinc, tiamina, B6, ácido fólico, B12, y ácido pantoténico del huevo. Además, las yemas contienen TODAS las vitaminas solubles en grasa A, D, E, y K del huevo, y también TODOS los ácidos grasos esenciales (AGEs). También, la proteína de los huevos enteros es más bio disponible que la de las claras, debido a un perfil más equilibrado de aminoácidos que las

yemas ayudan a constituir.

De hecho, las claras están casi desprovistas de nutrición comparadas con las yemas.

Esencialmente, toda esta nutrición adicional (micronutrientes) como así también las grasas saludables que obtienes de las yemas, ¡te ayuda a controlar tu apetito, a equilibrar las hormonas quemar grasa, y te AYUDAN a quemar grasa corporal!

Así que no les creas a esos despistados "profesionales" cuando te dicen que no comas las yemas.

Sólo asegúrate de elegir huevos orgánicos de granja en lugar de los comunes que se compran en el supermercado. Igual que lo que sucede con el ganado de pastoreo y los peces silvestres comparados con los de criadero, el contenido de nutrientes de los pescados y el equilibrio entre los ácidos grasos omega-3 y los inflamatorios omega-6 (en exceso) se controla mediante la dieta de las gallinas.

Las gallinas a las que se les permite vagar libremente al aire libre y comer una dieta más natural, te darán unos huevos más saludables, ricos en nutrientes, con un equilibrio de grasas más saludable, comparados con los típicos que compras en el supermercado (que provienen de gallinas alimentadas sólo con soya y maíz y que viven hacinadas en "fábricas de huevos" todo el día).



2. **Res o bisonte de pastoreo** (¡NO la típica carne del supermercado!) - Sé que la mayoría piensa que la carne roja no es saludable, pero eso es porque no comprenden que la salud del animal determina si es saludable o no consumir su carne. Ten en cuenta esto -- "un animal poco saludable provee carne No Saludable, pero un animal sano da carne sana".



La típica carne de res o de bisonte que ves en el supermercado está alimentada con granos... maíz, en su mayor parte y a veces también soya. La soya y el maíz NO son la dieta natural del ganado y, por lo tanto, cambia el equilibrio químico de las grasas y otros nutrientes en su carne. En la naturaleza, la alimentación natural del ganado es pasto y forraje, así que la práctica de alimentarlo con granos les provoca problemas en el sistema digestivo (una de las principales razones para que aparezca la bacteria e-coli), enferma al ganado, lo que frecuentemente requiere administrarle antibióticos.

Los problemas con e-coli y otras enfermedades no son típicos en ganado que se

alimenta sólo de pasto y forraje pero son mas comunes en los ganados masivos a base de granos.

La carne de res y bisonte alimentados con granos procesados como lo hacen los enormes criaderos también tiene DEMASIADOS ácidos grasos omega-6 y MUY POCOS omega-3, debido a las proporciones de nutrientes distorsionadas de su alimentación artificial.

Por otra parte, la carne de res y búfalo de pastoreo (o bisonte) que fueron alimentados con el tipo de alimentos que deben comer en la naturaleza (pasto y otros forrajes), tienen niveles mucho más Altos de ácidos grasos saludables omega-3 y niveles más Bajos de los ácidos grasos inflamatorios omega-6 .

También, la carne de pastoreo generalmente contiene 3 veces más Vitamina E que la del ganado alimentado con granos... otra razón más para elegir carne de pastoreo en lugar de la común.

Y no solo eso, sino que la carne de pastoreo de res o bisonte sanos también contiene una grasa saludable especial llamada **Acido linoleico** conjugado (ALC) en cantidades mucho más altas que el ganado alimentado con granos. De hecho, cuando se alimenta al ganado con granos en lugar de pasto, el ácido linoleico conjugado desaparece casi del todo de la carne. Se ha demostrado en estudios científicos hace pocos años que el ALC ayuda a quemar grasa y a construir masa muscular magra (*jlo que te puede ayudar a bajar de peso!*). Estos beneficios son adicionales al hecho de que las carnes de pastoreo son algunas de las proteínas de más alta calidad que puedas comer... y esto también ayuda a quemar grasa y construir músculo magro.

Las carnes de pastoreo son un poco más difíciles de conseguir, pero pregúntale a tu carnicero o busca una tienda de especialidades y ellos generalmente tienen algunos cortes disponibles.

3. Aguacates - Si bien generalmente se piensa que son un "alimento graso", ¡son todas grasas saludables! Esta fruta no sólo (sí, los aguacates técnicamente son frutas) tiene un contenido súper alto de grasa monoinsaturada saludable, sino que también están llenos de vitaminas, minerales, micronutrientes y antioxidantes. Además, ¡son una gran fuente de fibra!



Además, creo que el guacamole (aguacates hechos puré con ajo, cebolla, tomate, pimiento, etc.) es una de las guarniciones más deliciosas jamás creadas, y te hará feliz saber que es una de las guarniciones más sanas que puedes usar para tus comidas. Sólo asegúrate de preparar tu propio guacamole casero, o si lo compras en una tienda, fijate que no tenga aditivos insalubres como aceite de soya o de canola, ni azúcar o cremas añadidas... busca un guacamole que contenga solamente aguacate, ajo, cebolla, tomate y especias.

Prueba los aguacates rebanados o guacamole en sándwiches, hamburguesas, huevos revueltos o en omelettes, ensaladas o guarnición para casi cualquier comida.

La dosis de grasas saludables de calidad y otros nutrientes que obtienes de los aguacates le ayuda a tu cuerpo a mantener niveles adecuados de hormonas que ayudan a perder grasa y construir músculo.

4. Frutos secos: Nueces, Almendras, Pecanas, Macadamia, etc.

Sí, ¡este es otro "alimento graso" que te puede ayudar a perder grasa! Si bien el contenido graso de las nueces está entre 75-90% en términos de la proporción de calorías de grasa y calorías totales, este es otro tipo de alimento cuyas grasas son todas saludables, y que además provee altos niveles de nutrientes como vitaminas, minerales y antioxidantes. Los frutos secos también son una buena fuente de fibra y proteína que, como sabes, ayudan a controlar el azúcar en la sangre y pueden **ayudar a perder grasa abdominal**.



Los frutos secos también te ayudan a mantener buenos niveles de hormonas que queman grasa en tu cuerpo, y además te ayudan a controlar el apetito y los antojos para que consumas menos calorías totales, aunque estés consumiendo un alimento de alto contenido de grasa.

De hecho, uno de mis "trucos furtivos" para ponerme súper delgado cuando estoy en un ciclo de 'reducción' es aumentar mi porcentaje de calorías de las nueces... Sé que puede sonar inusual comer grasa adicional a propósito para perder grasa corporal más rápido... pero cada vez que he usado esta técnica, adelgazo más día tras día. Lo que intento hacer es comer un puñado de almendras, pecanas o nueces alrededor de 20-30 minutos antes de cada comida... esto reduce mi apetito debido al contenido de grasa saludable, proteína y fibra, y en última instancia, me permite comer menos calorías durante cada comida principal del día.

Mis nueces saludables favoritas son las pecanas, pistachos, almendras y nueces, y si comes una variedad, ayudas a aumentar los tipos de vitaminas y minerales y también al equilibrio de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que obtienes.

Trata de encontrar nueces crudas en lugar de las tostadas si puedes, dado que

ayudan a mantener la calidad y contenido nutritivo de las grasas saludables que comerás.

También, trata de ampliar tus horizontes más allá de la típica mantequilla de cacahuete que come casi todo el mundo, y prueba la mantequilla de almendras, pecanas o macadamias para añadir variedad a tu dieta. Y si pensabas que los pistachos no eran buenos para ti, no podrías estar más equivocado.



5. Bayas - Incluyendo arándanos azules, fresas, frambuesas, y hasta las "exóticas" bayas de

Goji: Las bayas son un portento de nutrición... llenas de vitaminas y minerales, y además unas de las mejores fuentes de antioxidantes que cualquier alimento existente. Las bayas también tienen una dosis saludable de fibra, que retrasa la absorción y digestión de carbohidratos y controla tus niveles de azúcar en la sangre para prevenir picos de insulina (que pueden estimular el aumento de grasa).



Sé creativo y combina tu consumo de bayas usando las básicas -- arándanos azules, fresas, moras y frambuesas... pero también aventúrate y prueba las más "exóticas" como las bayas de Goji (que son unas de las más densas en nutrientes del planeta).



Espero que hayas disfrutado de este reporte tanto como Yo , ahora que ya conoces estos alimentos, empieza a consumirlos y evita los que están acumulando grasa en tu estomago.

Estaré enviándote mas mensajes con muchísima información importante para que puedas lograr el abdomen o vientre plano que tanto deseas, asi que este muy atento a mis próximos E-mails.

Por tu Éxito, tu figura y tus abdominales

Tu Amigo Alejandro Medina

Si deseas leer mas información sobre como quemar grasa abdominal puedes visitar los artículos de mi blog:

www.ComoQuemarGrasaAbdominalWeb.com