

Cómo bajar de peso con semillas de chía

Recientemente las semillas de chía se han hecho mundialmente famosas por sus excelentes propiedades para el buen funcionamiento del cuerpo. En este sentido, las semillas de chía son muy buenas para combatir el colesterol, para mejorar la salud de las articulaciones y, principalmente, para perder peso.

En este artículo te enseñaremos cómo utilizar las semillas de chía para combatir la obesidad y todo sobre sus beneficios para la salud. Continúa leyendo para que puedas lograr tener una figura de lujo y lucir tu bikini.

Cómo bajar de peso con semillas de chía



Las semillas de chía son muy fáciles de conseguir en cualquier tienda local o herboristería. Debido a que es un alimento muy versátil y de buen sabor, se puede preparar de distintas formas. En este caso te enseñaremos a preparar una receta diferente para que puedas comer semillas de chía con un plato delicioso.

Agua de chía pepino y menta

Para preparar un agua de chía pepino y menta, necesitaras los siguientes ingredientes:

Ingredientes

- 1 Litro de agua
- 6 cucharadas de chía
- Medio pepino cortado en rodajas

Preparación

Agrega los ingredientes en un recipiente con tapa, y entralo en la nevera. Espera que pasen 12 horas antes de consumirlo, para que las semillas de chía puedan absorber el agua.

Puedes consumir 2 a 4 vasos de esta agua al día.

Ensalada de chía y quínoa

Todos los ingredientes de esta ensalada son muy fáciles de conseguir y son beneficiosos para perder peso. Además, puede prepararla cuando tienes comensales y quieres evitar consumir alimentos calóricos.

Ingredientes

- 500 gramos de quínoa
- 6 cucharadas de semillas de chía
- 60 ml de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 pepino
- 4 cebollines
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro

Preparación

1. Coloca la quínoa en una olla con un poco de agua y lleva a fuego. Cuando el agua entre en ebullición, cocina a fuego bajo hasta que la quínoa este tierna (aproximadamente 20 minutos). Luego retira del fuego y deja enfriar.
2. Mientras tanto, lava los vegetales, péralos y córtalos en pequeñas piezas.

3. Cuando la quínoa está fría, agrega el jugo de limón, las semillas de chía, el aceite de oliva, el pepino, los cuatro cebollines y media taza de cilantro picado.
4. Mezcla bien, coloca la comida en una fuente y ¡a comer!

Beneficios de las semillas de chía para bajar de peso

- Ayudan a acelerar el metabolismo y a quemar grasas para tener un vientre plano
- Su gran aporte de calcio nos ayuda a digerir mejor las grasas consumidas
- Es antiinflamatoria, por lo que ayuda a reducir la hinchazón del abdomen
- Sus altos contenidos de ácidos grasos Omega-3 ayudan a eliminar la celulitis
- Es excelente para controlar los antojos porque dan sensación de saciedad y combaten la ansiedad
- Funciona como un regulador del intestino gracias a sus altos contenidos de fibra

Otros beneficios de las semillas de chía

- Reducen el colesterol
- Controlan la presión arterial
- Previenen enfermedades cardiovasculares
- Son la mayor fuente vegetal de Omega-3
- Son bajas en sodio
- Regulan los niveles de azúcar en la sangre
- Regulan el sistema digestivo
- Sirven para regenerar los tejidos
- Aportan energía

Ten en cuenta que, debido a los poderosos efectos depurativos de las semillas de chía, es muy recomendable que consumas dos litros de agua al día para evitar la deshidratación.

Debes incluirla en tu dieta a diario y no abandonarla. Además de en ensaladas, también puedes consumirla con yogures, leches, frutas, sopas, cremas o salsas. Si sigues este

consejo, notarás los cambios que las semillas de chía provocan en tu cuerpo al cabo de un mes. Incorpora las semillas de chía en tu dieta habitual porque, además de ayudarte a perder peso, es muy beneficiosa para la salud general del cuerpo.

Te recomendamos leer: [Cómo usar la zanahoria para perder peso](#)