



Cuando se decide empezar una dieta y bajar de peso, quizá lo más difícil es conseguir un vientre plano, sin duda, es la parte del cuerpo que más trabajo cuesta meter en cintura. Por ello, te decimos qué alimentos o bebidas debes evitar si lo que quieres es tener un abdomen plano.

Se deben ingerir alimentos con mucha fibra, presente en frutas y verduras, además de granos enteros, ya que se aprovechan mejor sus nutrientes, aún más si se comen a diario.

Es importante cuidar lo que comes, pero también es necesario que realices diariamente ejercicio, de preferencia cardiovascular, para quemar más rápido la grasa del abdomen. Trata de balancear una buena alimentación con tu rutina de ejercicios.

Lo importante es disminuir la cantidad de grasas trans. Este tipo de grasas, menciona la chef Amelia Winslow, se encuentran presentes en la comida procesada, pasteles, margarinas, alimentos fritos y comida rápida, que se adhiere con facilidad al abdomen y que distribuyen en otras partes del cuerpo.

El consumo excesivo de alcohol le otorga al cuerpo una fuente de calorías, las cuales llegan al abdomen. "Al beber alcohol, el hígado está quemándolo, en lugar de quemar la grasa. Asimismo, los tragos afectan las hormonas que regulan la saciedad, por ello la persona siente más hambre y puede abusar de la comida", indica la chef.

Finalmente, quizá no logras un abdomen plano debido al exceso de dulces que consumes. "El azúcar es una fuente de calorías innecesarias. Puedes consumir esporádicamente algún caramelo, pero evita los refrescos, postres, todo con medida", agrega Winslow.

**Fuente: El Universal**