



# Infusiones saciantes

Para calmar el apetito o engañar al estómago, las infusiones saciantes nos ayudan a dejar de picar entre horas y, por tanto, a ayudarnos con el control de peso



**Aromas de Té**  
TU TIENDA DE TÉS ONLINE



Empecemos por una confesión. ¿Cuántas veces te ha pasado que queda poco menos de una hora para comer y picas algo para no morirte de hambre antes de ese momento?

Seguro que muchas y también estoy segura de que, en muchas ocasiones, no es algo saludable. Puede ser una galleta, un cacho de chocolate, un pequeño snack de embutido...

Claro, si esto pasa alguna vez, no pasa nada, pero es algo habitual, nuestra recomendación es que te pases a las infusiones saciantes.

Hoy te contamos qué son, para qué sirven este tipo de infusiones y cómo te beneficia tomar una taza de té de estas variedades para combatir la sed y el hambre.

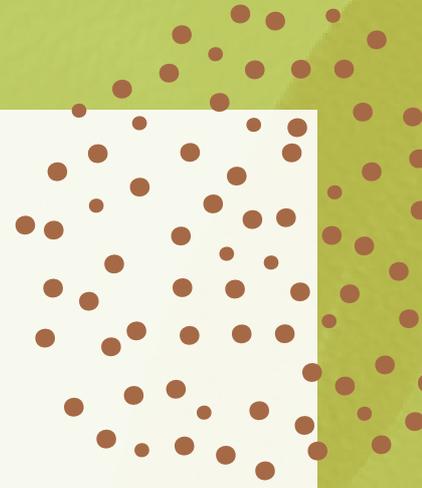


# Las mejores infusiones para matar el hambre

Sí, queremos contarte cuáles son las mejores infusiones para matar el hambre y que así controles mejor tu peso, pero también tu salud.

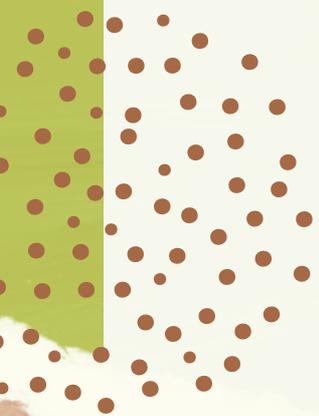
Porque no se trata de comer menos, sino de comer mejor y de manera equilibrada. Y, en esto, una infusión es perfecta para quitar el hambre, además de la sed y tener una sensación de saciedad.





Al comer mejor, también gozas de mejor salud y la dieta ya no se convierte en algo restrictivo, sino que pasa a ser parte de tu día a día y si en algún momento te excedes, vas a saber cómo compensarlo en otros casos.

Ahora sí, descubre las mejores infusiones para que aguantes mejor entre horas, sin pasar hambre y sin que te falten los nutrientes que tu cuerpo necesita. En definitiva, te hablamos de las mejores infusiones saciantes.



# Cola de caballo

- La infusión de cola de caballo es conocida por ser un potente diurético natural, pero se conoce menos su efecto saciante.
- ¿Cómo se consigue? Nuestra recomendación es consumir cola de caballo a media mañana o a media tarde, ya que al no contener teína no te va a impedir dormir.
- También te vendrá genial para tomarla antes de las comidas, en esos momentos en los que no quieres picar porque ya queda poco para la hora de comer, pero te mueres de hambre.





# Té de Java

En este caso sucede exactamente lo mismo que con la cola de caballo: el té de Java también es un potente diurético natural.

Pero, además, al ayudarte a eliminar toxinas del organismo, deja en tu organismo una sensación saciante muy agradable. Tómala a media mañana o a media tarde, pero no muy cerca de la hora de dormir, ya que contiene té verde y este puede alterar tu sueño si eres muy sensible a la teína.





# Diente de león

La infusión de diente de león es ideal para esos momentos en los que queda poco para las comidas, pero te mueres de hambre.

La puedes tomar sin problemas antes de comer y la sensación saciante que te va a dejar, será la que necesitas para no comer alimentos que dañan tu dieta.





# Rooibos

El té rooibos es perfecto para tomarlo en con tu desayuno completo, en una merienda saludable o después de la comida o la cena.

Esta infusión te ayuda a saciar el hambre, ya que la sensación que deja cuando la tomas es esa y resulta muy agradable.





# Té rojo Pu Erh

El té rojo pu erh, además de ayudarte a activar tu metabolismo, también te deja una sensación saciante, que te ayuda a mantenerte sin comer durante más tiempo. Por eso es perfecta para tomarla en el desayuno o en el postre de la comida.

Si le añades una nube de leche, el efecto será mayor. De este modo y acompañada de una fruta o yogur, puede ser la merienda perfecta.





# Té negro

Cuidar tu alimentación equilibrada también va a ser mucho más sencillo con el té negro, porque el efecto es similar al del té rojo.

También en este caso y para aumentar la sensación de saciedad, puedes añadirle leche o combinar té negro con canela y disfrutar de ese delicioso sabor inigualable.



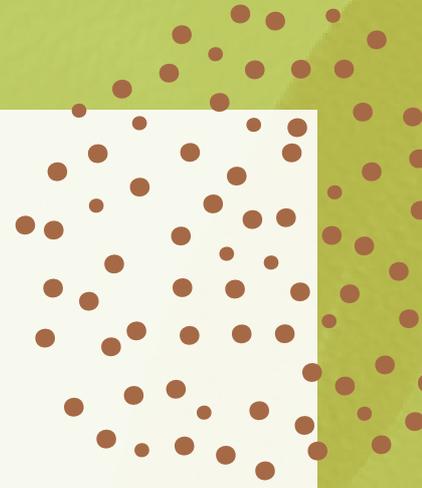


# La importancia de saciarse

Dentro de la alimentación, la importancia de saciarse es esencial, siempre y cuando lo hagamos de manera equilibrada, es decir, que nuestro cuerpo reciba todos los nutrientes que necesita y las propiedades de todos los alimentos saludables que ingerimos.

Es, por tanto, un acto de bienestar para cuidarte. Olvídate de tomar un vaso de agua antes de cada comida para reducir alimentos, porque no se trata de eso.





Por eso, lo que te recomendamos es tomar una infusión de las que te hemos mencionado más arriba después de tus comidas, si lo que deseas es alargar el tiempo entre una ingesta y otra.

En ocasiones, basta con tomar una taza de una infusión saciante, si sabes que con eso ya vas a salvar ese momento del día en el que pasas más hambre y te entran ganas de comer cualquier cosa de la que, el día después, te arrepientes.

