

## 7 alimentos que contienen melatonina: la clave para dejar de engordar según la UGR



**Ideal lunes 19 de febrero 2018**

La UGR ha participado en una investigación que ha determinado que consumir melatonina ayuda a quemar grasa.

**La Universidad de Granada** en colaboración con el Hospital La Paz-Carlos III de Madrid y el Centro Científico de Salud de la Universidad de Texas (Estados Unidos) ha descubierto que la administración crónica de melatonina [ayuda a quemar grasa y a dejar de engordar](#).

El consumo de esta hormona puede ser una solución para la obesidad, según indica la **UGR**, pero cuáles son los alimentos que contienen esta hormona. Aquí [7 alimentos](#) que contienen melatonina:

**La UGR ha participado en una investigación que ha determinado que consumir melatonina ayuda a quemar grasa**

La **Universidad de Granada** en colaboración con el Hospital La Paz-Carlos III de Madrid y el Centro Científico de Salud de la Universidad de Texas (Estados Unidos) ha descubierto que la administración crónica de melatonina [ayuda a quemar grasa y a dejar de engordar](#).

El consumo de esta hormona puede ser una solución para la obesidad, según indica la **UGR**, pero cuáles son los alimentos que contienen esta hormona. Aquí **7 alimentos** que contienen melatonina:



## **Arroz**

Es uno de los alimentos más completos que existen. Contiene ocho aminoácidos esenciales, aporta minerales, vitaminas, hierro, fósforo, potasio y la mencionada melatonina.

## **Avena**

Es una fuente natural de vitaminas, minerales y fibra, además de contener pequeñas cantidades de melatonina. Contiene proteínas, carbohidratos, lecitina, vitamina B1, hierro, fósforo y ácidos grasos esenciales.

## **Maíz**

Junto con los dos anteriores, el arroz y la avena, es de los alimentos que más melatonina contienen, entre 60 y 150 mcg por cada 100 gramos. Además, es rico en carbohidratos, vitaminas A, B y C, fibra, sales minerales, potasio, calcio y fósforo.

## **Tomates**

Además de su gran poder antioxidante, una de las características que más se conoce de los tomates, también contiene melatonina, aunque en una dosis mucho menor que en los cereales antes mencionados.

## **Plátanos**

Son altos en potasio, por lo que ayudan a proteger el corazón y a evitar tener la tensión alta, pero también contienen melatonina.

## **Cerezas**

Las cerezas ácidas, en concreto las clases Montmorency y Balaton, contienen altos niveles de esta hormona en comparación con las concentraciones de melatonina en sangre de los mamíferos. Además, posee vitaminas A, C, y E, y betacaroteno y potasio.

## **Nueces**

Por último, las nueces contienen 3,5 ng de melatonina por 1 g de nuez. Además, también contienen vitamina B y C, proteínas y ácidos grasos como el Omega 3.