
Jul 09, 2015 | Escrito por Mayerling Jimenez | 0

(Foto. Archivo)

El pepino es una inagotable fuente de agua y potasio. Al ser diurético ofrece inmejorables propiedades depurativas y de laxante, lo que ayuda a eliminar la hinchazón de manos y pies originada por la retención de líquidos.

Además contribuye a tonificar y a mantener la piel tersa e hidratada, sobre todo cuando tomamos sol. El pepino contiene una sustancia esencial, la erepsina, una enzima que mejora el aprovechamiento de las proteínas. Es muy bajo en calorías, por lo que siempre se aconseja en las dietas.

En entrevista para Salud180, **la nutrióloga Mónica Maza**, señala que esta verdura es rica en sales minerales.

“Destaca por su alto contenido de hierro, potasio, fósforo, calcio y magnesio. Tiene mucha **vitamina C**, la cual ayuda a combatir los radicales libres; refuerza las defensas del sistema inmunológico e impide el envejecimiento prematuro en el organismo”.

Otra cualidad del pepino es su contenido de vitamina A, que favorece la estructura de los ojos y vista, así como la protección de las mucosas frente a las infecciones.

De acuerdo con Maza, gracias a que el pepino es rico en fibra, ayuda a combatir el estreñimiento, al ser un estimulante del aparato digestivo.

Ingrediente fundamental como aperitivos

El pepino es compañero de ensaladas, pero también protagonista de cremas y salsas (como la refrescante **tsatziki de Grecia**, elaborada a base de pepino, yogur y ajo), e ingrediente imprescindible en platillos como el famoso gazpacho andaluz.

Sus posibilidades en la cocina son muchas: si se colocan unas capas de pepino bajo una capa de tomate, proporciona un toque suave de sabor y textura en las pizzas caseras; queda delicioso gratinado al horno con una salsa bechamel o de tomate y con un poco de queso rallado.

El pepino es un excelente aperitivo. En lugar de cometer un pecadillo y comprar unas papas fritas en la tiendita de la esquina, mejor ten a la mano un **pepino pelado**, rebanado y aderezado con limón y sal.

Contenido Relacionado: [Alemania no ha localizado origen de la bacteria en el pepino](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetítulo: Según un estudio

Del día: Si

Créditos: RNV

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/evita-la-retenci%C3%B3n-de-l%C3%ADquidos-con-el-pepino>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/alemania-no-ha-localizado-origen-de-la-bacteria-en-el-pepino>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>