
Dec 12, 2019 | Escrito por Francelis Penuela | 0

Foto archivo

Una inclusión de la mandarina en la rutina diaria puede suponer grandes beneficios en la salud, marcando un antes y un después. La mandarina es considerada la hermana menor de la naranja. Posiblemente se deba a su parecido con la misma.

No obstante, esta fruta se merece tener entidad propia. Sus particulares son tan importantes que hemos decidido presentártela. Dentro de los beneficios de la mandarina debido a su alto contenido en potasio provoca que la sangre fluya con la velocidad adecuada por el cuerpo.

Así, la sangre ingresa y sale de nuestro corazón a un ritmo mucho más saludable. De este modo, prevenimos la aparición de problemas coronarios, vasculares y neurológicos.

La vitamina C resulta de vital importancia para la piel. El ingerirla te ayudará a mantener una tez brillante y tersa. Dentro de todos los impresionantes beneficios de la mandarina este es uno de los que más sorpresa nos produce.

La clave principal está en sus carotenoides. Estos originan vitamina A, la cual tiene ventajas significativas para prevenir el cáncer de hígado.

Todas las frutas tienen mucha fibra, pero la mandarina destaca por esta faceta. El efecto de la misma es doble.

En primer lugar ayuda a expulsar las toxinas y los elementos nocivos para tu silueta. Por otro lado, es muy saciante, lo que significa que la sensación de hambre se reduce notablemente.

Con ello, conseguiremos seguir las normas de nuestra dieta con más facilidad, pero también controlar el estrés que suelen producir.

Por si esto no fuera suficiente, la mandarina aporta la cantidad de azúcar que necesitas para tener energía buen humor durante el día. Ayuda a equilibrar el colesterol, si ¿Has oído hablar del colesterol bueno y el colesterol malo? Entre los beneficios de la mandarina está el de actuar sobre los dos en tu beneficio.

Mientras que se encuentra bajando el malo, te ayuda a producir el otro. Esto se traduce en una mejor circulación, ya que la calidad de la sangre es mejor.

Cuando se vea que el colesterol malo está en niveles altos, la sangre está más espesa, por lo que su recorrido por las arterias es mucho más complicado. Esto quiere decir que el corazón se esfuerza más para hacer su función.

Si sigues estas recomendaciones tendrás un estilo de vida mucho más saludable.

Contenido Relacionado: [Sépalolo | Comer mandarinas ayuda a quemar grasa](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis: [3] [3]

- [email](#) [4]
- [facebook](#) [5]
- [twitter](#) [6]

- [pinterest](#) [7]
- [whatsapp](#) [8]

Antetitulo: Según estudio

Del día: No

Créditos: Salud al día

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/beneficios-que-ganas-al-comer-mandarinas>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/s%C3%A9palo-comer-mandarinas-ayuda-quema-grasa>

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

[3] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>

[4] <mailto:?subject=Beneficios%20que%20ganas%20al%20comer%20mandarinas%20&body=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fbeneficios-que-ganas-al-comer-mandarinas>

[5] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fbeneficios-que-ganas-al-comer-mandarinas>

[6] <https://twitter.com/intent/tweet?text=Beneficios%20que%20ganas%20al%20comer%20mandarinas%20&url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fbeneficios-que-ganas-al-comer-mandarinas>

[7] http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fbeneficios-que-ganas-al-comer-mandarinas&media=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2Fmandarinas_0.jpg&description=Beneficios%20que%20ganas%20al%20comer%20mandarinas%20

[8] <whatsapp://send?text=Beneficios%20que%20ganas%20al%20comer%20mandarinas%20http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fbeneficios-que-ganas-al-comer-mandarinas>