
Mar 29, 2017 | Escrito por Paola Morales | 0

Foto: Archivo

Delicioso y fresco, el pepino es bajo en calorías, carbohidratos, sodio y grasas, por lo que su consumo es ampliamente recomendado en dietas para perder peso

«El pepino es rico en fitonutrientes (compuestos químicos naturales, presentes en los vegetales) que le otorgan propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Por este motivo, su consumo previene enfermedades cardiovasculares y cáncer», indica la nutricionista Jackelyn Friedman.

¿CÓMO CONSUMIRLO?

- De preferencia crudo o en encurtidos, ya que de esta forma el pepino conserva todos sus nutrientes: fibra, vitaminas y minerales.

- Puedes comerlo a diario: una taza acompañándolo con otras verduras de distinto color.

ADEMÁS

El pepino es beneficioso en las personas con tránsito intestinal lento (estreñimiento). Además es importante por su contenido en vitaminas B y C, necesarias en la generación de energía y la protección de enfermedades, respectivamente.

Gracias a su **poder hidratante**, también alivia y trata las quemaduras solares cuando refrescas con rebanadas las zonas afectadas.

Por sus propiedades **diuréticas**, el pepino es un aliado contra la celulitis.

Sin ojeras. Puedes colocar rodajas de pepino en los ojos para disminuir la hinchazón. Éste contiene minerales como el magnesio, potasio y silicio que mejoran el aspecto de tu rostro.

Por su contenido de fibra en la cáscara es considerado ideal para prevenir el cáncer del colon, pero se puede comer dentro de una **dieta preventiva** de diversas patologías, indica la nutricionista Yesenia Meza.

El pepino presenta un alto contenido de **agua**, por lo cual es un vegetal que posee propiedades hidratantes.

Posee sustancias inhibidoras del cáncer (fitoesteroles y terpenos) que previenen el envejecimiento y daño prematuro de las células.

Categoría:

- [Salud](#) [1]

Addthis:

Antetítulo: Inclúyelo en tu dieta diaria

Del día: No

Créditos: Eme de Mujer

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/conozca-8-beneficios-de-comer-pepino-para-tu-salud>

Links:

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