La lechuga es un alimento que aporta muy pocas calorías por su alto contenido en agua y su escasa cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas. En cuanto a su contenido en vitaminas, podemos mencionar —con aportes poco significativos— la presencia de vitamina C, folatos y provitamina A (?-carotenos).Lechuga: propiedades, beneficios y valor nutricionalLa lechuga es la reina de las ensaladas. Es un alimento que debes comer prácticamente a diario porque apenas aporta calorías y sí muchos minerales y vitaminas. Pero ¿qué puede hacer por tu belleza? ¡Presta atención!La lechuga es uno de los vegetales más conocidos y consumidos a diario en numerosos hogares. Pero lo que resulta prácticamente desconocido son sus propiedades y beneficios.Esta hortaliza se cultiva desde hace más de 2000 años. De hecho, los romanos y los griegos ya la apreciaban por su sabor y sus virtudes. En la actualidad se cultiva en la mayoría de países de clima templado, ya que resiste bien las altas temperaturas, aunque no tanto las bajas.Su alto contenido en fibra favorece el buen funcionamiento del intestino, mejora la digestión y reduce los cólicos menstruales. Es un alimento que tiene muchas variedades y que aporta numerosos beneficios para tu organismo. ¡Descúbrelos!Beneficios para tu organismoEl gran Leonardo Da Vinci ya hablaba sobre este alimento y su importancia para la salud. De la lechuga se ha dicho que es buena para la vista, que tranquiliza y que influye en la libido. A pesar de que no todos los efectos que se le atribuyen están probados, su valor nutritivo es notable.Los beneficios principales que te aporta la lechuga son: Es un alimento remineralizante, alcalinizante y refrescante. Además, su alto contenido en agua hace que sea un alimento muy hidratante. Estimula el buen

Phoca PDF

funcionamiento de los riñones y previene infecciones del tracto urinario. Posee una acción aperitiva. Estimula las glándulas digestivas y tiene una actividad suave como laxante debido a la fibra que contiene. Es depurativa. La acción que ejerce para drenar el hígado le confiere una actividad depurativa general del organismo. Es hipoglucemiante. Reduce el nivel de azúcar en sangre, lo que es indicado para el consumo de personas diabéticas. Posee propiedades que favorecen la conciliación del sueño y tiene una acción analgésica. Por ello, se dice que tiene cualidades hipnóticas. Presenta propiedades calmantes durante un período de exaltación o excitación nerviosa (contiene lactucarium, que calma el sistema nervioso). Previene algunos tipos de cáncer.

Al ser rica en betacaroteno previene el cáncer de colon y pulmón. Tiene propiedades diuréticas. Combate la retención de líquidos. Es protectora del corazón. Su contenido en flavonoides como la quercetina reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Protege la mucosa gástrica. Es saciante, lo que resulta de gran ayuda entre quienes desean controlar su peso o seguir una dieta de adelgazamiento.La importancia de la lechuga en el cuidado de la pielEste es un ingrediente cada vez más utilizado como activo cosmético debido a que contiene agua, minerales y vitaminas. Los beneficios que tiene su extracto

Phoca PDF

para el cuidado de la piel se deben a sus propiedades antioxidantes, revitalizantes e hidratantes. Además, la lechuga se considera un gran aliado para combatir los efectos del envejecimiento, puesto que devuelve a la piel su tersura y suavidad naturales.Junto a todas estas bondades, cuando se trata de belleza y cuidado de la piel, también es excelente para tratar otros problemas: Limpia, tonifica, revitaliza y protege la piel. Elimina toxinas. Alivia quemaduras en la piel. Estimula el crecimiento del cabello. Mejora el mal olor en pies y axilas.Las pieles muy sensibles o secas pueden realizar en casa una mascarilla de lechuga. Los activos se encuentran en la pulpa de las hojas. Con la cara limpia y seca, aplica la pulpa como mascarilla. Si lo prefieres, puedes triturar en un mortero una hoja de lechuga e incorporar una cucharada pequeña de miel y de limón y luego aplicar. Deja actuar durante 15 o 20 minutos y enjuaga.Hazlo un par de veces por semana y verás cómo tu piel recupera su luminosidad. #CubaPorLaSalud #CubaPorLaVida#SoberaniaAlimentaria

Phoca PDF