¿Sabías que el chayote es un fruto muy económico que mejora la salud del cuerpo y de la piel? ¡Claro! Aunque su apariencia no es la más atractiva y seguro te obligaron a comerlo más de una vez, su contenido en agua, fibra, vitaminas y otros nutrientes convierten a este vegetal en uno de los aliados top para adelgazar, eliminar el estreñimiento y limpiar el acné.

Sigue leyendo para que te enteres del resto de sus beneficios y descubre cómo puedes comerlo para disfrutar su sabor al máximo. ¡Ya no tendrás pretexto para aprovechar sus propiedades!

Phoca PDF

Limpia e hidrata la piel

Las propiedades depurativas del chayote purifican el cutis -tanto que su acción crea una exfoliación suave-, además de que hidratan profundamente. Por si fuera poco, posee gran cantidad de antioxidantes que estimulan la producción natural de colágeno y previenen los signos del envejecimiento, como las arrugas o las manchas. Cómelo cocido para la cena o en tus sopas diarias.

Estabiliza la presión arterial

Otro beneficio del chayote es que es rico en potasio y fibra soluble, los cuales regulan la irrigación sanguínea, bajan el colesterol y luchan contra enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, los derrames cerebrales o los paros respiratorios. ¿No te gusta tanto su sabor? Consúmelo a la mexicana, con salsa de jitomate, cebolla y elotitos.

Phoca PDF

Activa el metabolismo y ayuda en la pérdida de peso

Los minerales del chayote promueven la formación de enzimas para impulsar la actividad del metabolismo, al mismo tiempo que evitan la retención de líquidos, aumentan la saciedad en el estómago, bajan los picos de azúcar en la sangre y ofrecen un bajo contenido de calorías. Sí, es un alimento must ¡para las que están buscando adelgazar!

Combate la anemia

El chayote es un alimento que combate la anemia, gracias a sus poderosos nutrientes cargados de vitamina B2 y hierro. Lo que hacen ambos compuestos, es aumentar la formación de glóbulos rojos o hemoglobina, para así transportar el oxígeno a los tejidos, mejorar su color y aportar energía al organismo.

Mejora tu estado de ánimo

Consumir chayote con frecuencia es bueno para las personas que sufren de ansiedad, depresión y estrés crónico, pues es un fruto que calma el sistema nervioso central y contiene una sustancia llamada triptófano que ayuda en la liberación de las “hormonas de la felicidad”, como la serotonina. Dale una oportunidad a su sabor y textura, comiéndolos gratinados con queso. Cortesía: https://www.glamour.mx/belleza/cuerpo/articulos/

#chayote #soberaniaalimentaria #alimentossaludables #alimentacionsana #alimentosnaturales

Phoca PDF