

Sus propiedades hacen que este superalimento sea ideal para mantener sanos el corazón, el cerebro y el sistema inmunitario.

La espinaca es un alimento con importantes características para la salud, por lo que se considera un superalimento, y debemos incorporarlo regularmente a nuestra estructura nutricional. Nuestros cuerpos gozarán de importantes beneficios.

«Popeye el marino» nos cuenta a través de dibujos animados que la espinaca es un alimento excelente para fortalecer la fuerza. Es solo una metáfora para mostrar los grandes beneficios para la salud de este superalimento.

Además de sus excelentes características, las espinacas cuentan con una gran virtud, que es su versatilidad en el cocinado. Es decir, puede cocinarse de diferentes formas o agregarse a diferentes recetas. Sin embargo, cuando se comen crudos, son más saludables.

Al proporcionar calorías insignificantes, la espinaca es un superalimento ideal que se puede agregar a una dieta de pérdida de peso. Pero a ello hay que añadir que diferentes investigaciones han constatado que tomar este alimento tiene efectos positivos en la salud del

corazón, cerebro y sistema inmune.

Un superalimento para la salud del corazón y el cerebro

Una característica importante de la espinaca es su efecto antiinflamatorio en el cuerpo. Son excelentes para proteger el cerebro de los daños relacionados con la edad. Diferentes estudios aseguran que las personas que comen espinacas todos los días tienen un cerebro más sano que las personas 10 años más jóvenes.

Además, la espinaca aporta nitratos naturales. Estos nutrientes son compuestos que ayudan a abrir los vasos sanguíneos y alivian la capacidad del corazón para funcionar. Lo que le convierte en un superalimento para la salud cardiovascular. Finalmente, otro beneficio de la espinaca para el cuerpo es la luteína, que es otro buen antioxidante que puede reducir el riesgo de degeneración macular relacionada con la edad.

La mácula es una enfermedad de la visión que puede nublar la visión y causar dificultad en las actividades diarias como leer y escribir. Actualmente no existe cura ni tratamiento para hacer frente a esta patología.

Esto significa que su prevención es la clave, y la espinaca es su súper alimento ideal. Por tanto, si eres de esas personas que no quiere comer verduras, empieza a planificar incluir este alimento en tu dieta semanal.

Propiedades de la espinaca

Los beneficios para la salud de cualquier alimento están estrechamente relacionados con las propiedades que contiene. En lo que respecta a las espinacas, su ingesta baja en calorías y sin grasa es de solo 20 calorías. Sin embargo, es una fuente importante de proteínas, fibra e

hidratos de carbono.

## Espinacas

Es probablemente la reina de la vitamina K. En este sentido, cabe destacar que una ración de 100 gramos de espinacas aporta el triple de la cantidad necesaria diaria recomendada de vitamina K. Pero no acaban aquí sus excelentes propiedades. Es rica en vitamina A y vitamina C.

Otro aspecto a resaltar es que este superalimento aporta una buena dosis de antioxidantes que ayudan a proteger al organismo ante diferentes enfermedades y la inflamación. Entre ellos destaca la presencia de kaempferol o quercetina.

Se trata de elementos nutritivos que contribuyen a reducir el riesgo de cáncer, así como enfermedades de índole cardíaca o diabetes de tipo 2. Cortesía: <https://www.tododisca.com/>

[#espinacas](#)