



Conoce los beneficios del coco

Descripción

**¿Sabes las propiedades que este fruto seco tiene para tu organismo y tu piel?,
res.cl .-El portal femenino de Chile.**



El coco es uno de los alimentos saludables más completos

que tenemos en nuestra actualidad, en los países tropicales este se utiliza debido a sus propiedades bactericidas, antiparasitarias, hipoglucemiantes, inmunoestimulantes y antioxidantes. Las semillas del coco alcanzada su madurez contiene muchas vitaminas, minerales y nutrientes esenciales para nuestro organismo.

Además de comerlo, el aceite de coco orgánico restaura la fibra capilar de tu cabello, aportando luminosidad y suavidad.

stema digestivo y tu piel, si tienes la piel reseca y con poca
onsumirlo en pequeñas cantidades.



Formas de consumirlo:

- En batidos o jugos.
- Como aceite, para saltear ciertas verduras o carnes.
- Helado
- Aderezo de ciertas comidas.

El coco es conocido como el alimento de los deportistas debido a sus múltiples propiedades hidratantes y vitaminas.

Recuerda que el coco orgánico se solidifica por lo que debes derretir a baño maría la cantidad necesaria que deseas utilizar. No es recomendable disolverlo en el horno ya que pierde sus propiedades y algunos minerales.

Fecha de creación

junio 2016