



Esto es lo que le pasa a tu cuerpo si comes brócoli todos los días

## Descripción

El brócoli es un alimento que no suele faltar en las dietas de adelgazamiento. También es uno de los elementos imprescindibles cuando hablamos de una alimentación saludable. Sin embargo, existen diferentes opiniones sobre esta verdura. Desde los que la aman hasta los que la odian. Hoy te vamos a hablar de todos los beneficios que tiene para el organismo y lo que le pasa a tu cuerpo cuando comes brócoli a diario.

## Los beneficios de comer brócoli

Esta verdura está repleta de vitaminas y minerales que añaden un plus a tu dieta. Las principales ventajas incluyen las siguientes:



## **Superalimentos | Cómo cocinar brócoli en el microondas**

### **Evita el estreñimiento**

El brócoli es muy rico en fibra, por lo que su consumo regular ayuda a prevenir el estreñimiento y mejora las funciones del sistema digestivo.



## ¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comes salmón todos los días?

### **mejor organismo**

El brócoli tiene propiedades depurativas y desintoxicantes, ideal para limpiar el hígado

El puré de brócoli es perfecto para adelgazar y reducir la barriga. pixabay

### **bueno para la presión arterial**

El brócoli contiene cromo, por lo que comerlo regularmente ayuda a controlar la presión arterial.

### **huesos más fuertes**

Entre los minerales del brócoli destacan el calcio y el magnesio, por lo que son ideales para tener huesos y dientes más fuertes.



## **Recetas para bajar de peso: Ensalada César con brócoli**

### **corazón más fuerte**

El consumo regular de brócoli ayuda a proteger el corazón y la salud cardiovascular.



## **Por eso a los niños no les gusta el brócoli**

### **Adiós a la anemia**

El alto contenido en hierro del brócoli lo convierte en un arma muy eficaz en la lucha contra la anemia. También contiene ácido fólico.

### **mejora la visión**

La vitamina A y el betacaroteno del brócoli protegen los ojos y ayudan a prevenir las cataratas.



## **“Se ha observado que el ayuno intermitente reduce el peso y el colesterol en personas sanas”**

### **Piel brillante**

El brócoli contiene antioxidantes que ayudan a mejorar la apariencia de la piel y humectan mejor el cutis.

¿Cómo se cocina el brócoli en el microondas? [archivo](#)

### **¿Qué sucede si comes brócoli todos los días?**

Consumir brócoli de forma habitual tiene beneficios directos para tu organismo, pero tampoco conviene abusar de su consumo. Sin embargo, puedes consumirlo en pequeñas cantidades a diario. Eso sí, para no aburrirte también debes variar la forma de prepararlo, para que esta comida no se vuelva rutinaria y te acabe cansando.

# Las recetas más fáciles para comer brócoli todos los días

El brócoli es un alimento muy versátil y se puede preparar de muchas maneras diferentes. Desde cremas de verduras hasta ensaladas pasando por pizzas. La variedad es tan grande que puedes probar recetas diferentes cada día para no aburrirte. Ahora que llegó el invierno, la crema de brócoli con queso puede ser una opción perfecta para cenar. También puedes disfrutarlo simplemente a la plancha o salteado con un poco de aceite de oliva.

## Fecha de creación

abril 2023