



Los efectos que la cebolla puede tener en tu cuerpo: no te lo podrás creer

## Descripción



¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comes cebollas crudas todos los días?  
Shutterstock

La cebolla es un alimento muy presente en nuestra dieta, aunque de forma minoritaria. Prácticamente todos los guisos y recetas que preparamos en casa tienen como base este alimento. Sin embargo, los expertos también recomiendan comer cebollas crudas. A continuación, analizaremos qué sucede en tu cuerpo cuando comienzas a consumir cebolla todos los días. Algunos de estos efectos pueden ser positivos, mientras que otros pueden ser negativos si se consumen en exceso.



## **El truco definitivo para cortar cebollas sin llorar**

### **Esto es lo que pasa en tu cuerpo cuando comes cebolla todos los días**

La cebolla es muy diurética y genial para adelgazar pixabay

#### **Efectos beneficiosos de comer diariamente cebollas crudas**

- Mejora la digestión: la cebolla cruda tiene un alto contenido en fibra, lo que ayuda a mantener un tránsito intestinal adecuado y previene el estreñimiento.
- Estimula el sistema inmunológico: la cebolla tiene un alto contenido de vitamina C y compuestos antioxidantes que estimulan el sistema inmunológico y ayudan a combatir infecciones y enfermedades.

- Beneficios para la salud del corazón: las cebollas contienen compuestos como la quercetina y otros antioxidantes que pueden ayudar a reducir el colesterol, los triglicéridos, la presión arterial y contribuir a una mejor salud cardiovascular.
- Control de azúcar en la sangre: la cebolla contiene compuestos que pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre, lo cual es beneficioso para las personas con diabetes o prediabetes.
- Te ayudan a perder peso. Este alimento es muy diurético y comerlo regularmente puede ayudarte a perder peso de forma saludable.

Las cebollas son excelentes para perder peso. píxel

## **Efectos negativos del consumo excesivo de cebollas**

- Halitosis: el consumo excesivo de cebollas puede provocar halitosis persistente y olor corporal porque los compuestos de azufre que se encuentran en las cebollas se eliminan del cuerpo a través de la respiración y el sudor.
- Malestar gastrointestinal: comer demasiada cebolla cruda puede causar malestar gastrointestinal en algunas personas, como gases, distensión abdominal, indigestión y dolor abdominal.
- Irritación de los ojos: Al manipular y picar grandes cantidades de cebollas, se pueden producir irritación y lagrimeo de los ojos debido a los compuestos de azufre que se liberan cuando se corta la cebolla.

### **Fecha de creación**

abril 2023