



¿Qué pasa en tu cuerpo si comes arándanos todos los días?

Descripción

Los arándanos son uno de los frutos rojos más consumidos. Sus propiedades diuréticas y preventivas de infecciones urinarias lo convierten en un alimento muy recurrente en muchas dietas. También contienen antioxidantes muy importantes para la salud del cerebro. En particular, algunas de las llamadas antocianinas. Debido a estos componentes, la ingesta regular y diaria de esta fruta puede ayudar a aumentar la función cognitiva, potenciar la memoria y retrasar la enfermedad de Alzheimer.

Por ello, muchos expertos recomiendan comer estos pequeños frutos a diario. A continuación te contamos qué sucede en tu cuerpo cuando comes arándanos todos los días y la cantidad diaria recomendada.

Las moras azules o arándanos tienen importantes propiedades jillwellington

Qué sucede en tu cuerpo cuando comes arándanos todos los días

Comer arándanos todos los días puede beneficiar a tu cuerpo de muchas maneras. Estos son algunos de los posibles efectos positivos:

Prevenir la infección de orina

El consumo de arándanos se ha relacionado con la prevención de infecciones del tracto urinario o infecciones de la vejiga.

Fortalecimiento del sistema inmunológico

Los arándanos tienen un alto contenido de vitamina C y antioxidantes, que ayudan a combatir los radicales libres en el cuerpo y estimulan el sistema inmunológico.

Mejora de la salud del corazón

Los arándanos contienen flavonoides, que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al mejorar el funcionamiento del revestimiento de los vasos sanguíneos y reducir la presión arterial.

Protección contra enfermedades neurodegenerativas

Los arándanos contienen antioxidantes que protegen el cerebro del daño oxidativo y reducen el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

Mejora de la salud intestinal

Los arándanos contienen fibra y prebióticos que ayudan a mantener un equilibrio bacteriano saludable en el intestino, lo que puede mejorar la digestión y prevenir trastornos del sistema digestivo.



Arándanos: mejora la memoria y previene la infección urinaria

¿Cuántos arándanos debe consumir cada día?

Lo ideal sería una ingesta diaria de unos 150 gramos de arándanos, lo que corresponde a una taza. Si no te gustan estas frutas o te aburres de comerlas todos los días, también puedes tomarlas en cápsulas.

Los arándanos se pueden consumir en forma de batido de frutas. Shutterstock

Es importante señalar que si bien los arándanos son un alimento muy saludable, no deben verse como un sustituto de una dieta equilibrada y variada. Incluso si tiene una condición médica o está tomando medicamentos, se recomienda que consulte a su médico antes de agregar arándanos a su dieta diaria.

Fecha de creación

abril 2023