



¿Qué pasa si comes apio todos los días?

Descripción

El apio es una planta de la familia de las apiáceas que se cultiva como hortaliza desde la antigüedad. El apio es conocido por su alto contenido de agua y bajo contenido calórico, lo que lo convierte en una opción popular para las dietas de pérdida de peso. A continuación te contamos cuáles son sus propiedades y qué sucede si comes apio todos los días.

Propiedades del Apio

El apio tiene varios beneficios nutricionales y de salud importantes. Estas son algunas de sus ventajas:

1. **Alto en fibra:** el apio es alto en fibra, lo cual es importante para un sistema digestivo saludable. La fibra puede ayudar a prevenir el estreñimiento y mantener una digestión regular.
2. **Rico en antioxidantes:** el apio contiene varios antioxidantes como la vitamina C y los flavonoides. Los antioxidantes son importantes para proteger las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres.
3. **Hidratación:** Debido a que el apio tiene aproximadamente un 95 % de agua, es una excelente manera de mantenerse hidratado.
4. **Bajo en calorías:** el apio es muy bajo en calorías, lo que lo convierte en una excelente opción para cualquiera que busque perder o mantener un peso saludable.



Té de Apio, el mejor diurético natural para adelgazar

¿Qué sucede si comes apio todos los días?

El consumo diario de apio puede tener diversos beneficios para la salud siempre que se consuma como parte de una dieta equilibrada y variada. Puede ayudar a aumentar la ingesta de fibra, mantener la hidratación, proporcionar nutrientes y antioxidantes esenciales y promover un corazón y un sistema digestivo saludables.

Sin embargo, es importante recordar que la moderación es la clave del éxito con cualquier dieta. Aunque el apio tiene muchos beneficios, también contiene compuestos llamados psoralenos, que pueden aumentar la sensibilidad de la piel al sol y causar potencialmente reacciones inflamatorias en algunas personas. Además, el apio es un alimento que comúnmente se asocia con alergias alimentarias.



Sopa de Apio y Cebolla, el mejor caldo diurético para perder barriga

¿Cómo se come el apio?

Hay varias formas de incluir el apio en tu dieta:

1. Crudo: el apio se puede comer crudo como refrigerio o se puede agregar a las ensaladas para obtener una textura crujiente.
2. En sopas y guisos: el apio se puede picar y agregar a las sopas y guisos para agregar sabor y nutrición.
3. Jugo de apio: muchas personas disfrutan del jugo de apio, que se puede preparar en una licuadora o exprimidor.

4. Como ingrediente en platos cocinados: el apio también se puede saltear, hornear o hervir como ingrediente en una variedad de platos cocinados.

El jugo de apio con el estómago vacío te ayudará a perder peso. pixabay

En general, el apio es una verdura versátil y rica en nutrientes que se puede disfrutar de diversas formas como parte de una dieta sana y equilibrada.

Fecha de creación

julio 2023