



¿Qué pasa si comes guisantes todos los días?

Descripción



Una dieta equilibrada es fundamental para un estilo de vida saludable. Los guisantes son uno de los productos que pueden ayudarte a conseguir este objetivo. Además, son un alimento muy versátil que puedes preparar de muchas maneras diferentes, para que nunca te aburras. A continuación te explicamos qué sucede si comes guisantes todos los días, así como las principales propiedades de

este producto.

Esto es lo que pasa en tu cuerpo cuando comes guisantes todos los días

Comer guisantes todos los días puede tener varios efectos en tu salud, principalmente debido a sus valiosos nutrientes. Aquí menciono algunos:

1. **Alto en fibra:** los guisantes tienen un alto contenido de fibra, lo que puede ayudar a regular su sistema digestivo y mantenerlo satisfecho. Si no está acostumbrado a una dieta rica en fibra, aumentar la ingesta de guisantes puede causar inicialmente gases, hinchazón o malestar estomacal.
2. **Fuentes de proteína:** Los guisantes son una buena fuente de proteína de origen vegetal. Comerlos todos los días puede ayudarte a cubrir tus necesidades diarias de proteínas, especialmente si sigues una dieta vegana o vegetariana.
3. **Rico en vitaminas y minerales:** los guisantes son una excelente fuente de varias vitaminas y minerales, que incluyen vitamina K, vitamina C, vitamina A, ácido fólico y minerales como manganeso, hierro y fósforo. El consumo diario puede ayudar a satisfacer sus necesidades nutricionales.
4. **Salud del corazón:** los guisantes contienen antioxidantes y fibra, que pueden beneficiar la salud del corazón al reducir la inflamación y el colesterol.
5. **Control del azúcar en la sangre:** debido a su alto contenido de fibra y proteínas, los guisantes pueden ayudar a regular el azúcar en la sangre. El consumo regular puede ser beneficioso si tiene diabetes o está en riesgo de desarrollarla.

Sin embargo, recuerda que una dieta variada es clave para la salud nutricional. Aunque los guisantes son saludables, también es importante comer una amplia variedad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas y grasas saludables para asegurarse de obtener el espectro completo de nutrientes. Si planea hacer cambios significativos en su dieta, puede ser útil hablar con un dietista registrado o un profesional de la salud.

Los guisantes son muy altos en fibra. pexels

Propiedades de los Guisantes

Los guisantes son una excelente fuente de nutrientes y poseen varias propiedades que promueven la

salud. Además de las propiedades anteriores, estas son otras propiedades beneficiosas:

El puré de guisantes y espinacas aporta mucha fibra y ayuda a perder peso. pexels

1. **Bajo en calorías:** a pesar de su alto contenido nutricional, los guisantes son relativamente bajos en calorías, lo que los convierte en una buena opción para una dieta equilibrada y control de peso.
2. **Antioxidantes:** los guisantes contienen antioxidantes, incluidos flavonoides, carotenoides, ácido fenólico y polifenoles, que pueden ayudar a reducir la inflamación y prevenir enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

Fecha de creación

mayo 2023