



Los grandes beneficios de consumir sandía

Además de ser un perfecto diurético, la sandía es rica en antioxidantes, vitaminas y minerales que son muy beneficiosos para nuestro corazón y para evitar la aparición de enfermedades

La sandía es esa fruta fresca y siempre apetecible de exquisito tono carmesí, que estalla en agradable dulzura en nuestra boca. Es muy posible que no conozcas sus increíbles propiedades, o que no conozcas que los expertos en nutrición llamen a la sandía como *“la fruta que es buena para todo”*...

Y desde luego es así, **recientes estudios han refutado por ejemplo que es perfecta en estados de cansancio o debilidad, que su aporte es ideal cuando nos duelen los músculos e incluso para recuperarnos después de un gran esfuerzo físico o de practicar deporte.** Es pues una pieza idónea para incluir en tu dieta diaria, no solo es buena para la salud, es refrescante y sabrosa, de ahí que además de explicarte todos sus beneficios te aportemos también unas sencillas y originales recetas.

Propiedades nutricionales de la sandía

La sandía es la fruta que más agua contiene, casi un 93%, y es habitual que se la utilice en las dietas para perder peso. Es adecuada, sí, pero posee otros muchos principios que la hacen adecuada para muchas más cosas. Contiene **vitaminas**, minerales, hidratos de carbono... basta con que veas este sencillo ejemplo.

En cada 100 gramos de sandía que consumas tendrás los siguientes nutrientes:

-89 mg de **potasio**.

- 11 mg de **magnesio**.
- 4,6 gramos de **hidratos de carbono**.
- 0,5 gramos de **fibra**.
- 20, 5 **kcal**.
- Además de **ácido fólico, provitamina A...**

Beneficios de la sandía para la salud

Beneficios para el corazón.

Su composición a base de **L-citrulina** nos ayuda a relajar los vasos capilares, y no solo eso, metaboliza arginina, lo cual es muy positivo para el corazón y la **hipertensión**.

Para aliviar la fatiga muscular:

Cuando **hacemos un esfuerzo**, cuando practicamos deporte o acabamos una larga jornada de trabajo, nuestros músculos almacenan ácido láctico y amoníaco. La composición de la sandía rica en L-citrulina, es perfecta para que los músculos se relajen y obtengan energía de nuevo. **Es ideal tomarla después de hacer un esfuerzo. Además de ello, su contenido en potasio refuerza el sistema muscular y nervioso.**

Efecto antioxidante:

Basta con ver ese atractivo color rojo de la sandía para saber que contiene un alto nivel de antioxidantes, ideal para prevenir el envejecimiento y mantener en estado óptimo nuestros tejidos.

Propiedades depurativas:

Su alto contenido en fibra es ideal para **eliminar elementos tóxicos de nuestro organismo** y para limpiar nuestros **intestinos**. No dejes de probarlo.

Para mejorar la vida sexual.

Puede parecer sorprendente, pero la sandía, gracias a su compuesto de **L-citrulina**, promueve la correcta circulación de la sangre en todas las partes del cuerpo, **relaja los vasos sanguíneos y es ideal para la disfunción eréctil**.

Antirreumática.

La sandía dispone varios **minerales alcalinos** que la hacen muy apropiada para pacientes con problemas reumáticos.

Efecto laxante.

No podía faltar, gracias a sus propiedades y composición **enriquecida con fibra**, la hacen perfecta para esos instantes en que estamos aquejados por el molesto estreñimiento.

Previene el cáncer.

Gracias al licopoteno, puede **protegernos frente a determinados tipos de cáncer**, además de otras enfermedades cardiovasculares. De hecho existen también muchos estudios que avalan esta idea, incluso previene la ceguera en las personas mayores gracias a sus propiedades para **evitar la degeneración macular**.