



Propiedades de los alcauciles

Desde la antigüedad, el alcaucil se consume no sólo por su delicioso sabor sino también por sus beneficios nutricionales y medicinales. En las últimas décadas se comenzaron a descifrar los distintos componentes que posee y que lo hacen tan beneficioso para la salud humana, especialmente en la prevención de ciertas enfermedades.

Los invitamos a conocerlo:

Propiedades Nutricionales

Fibra: importante componente de la alimentación moderna y las recomendaciones de médicos y nutricionistas. Mantiene saludable el sistema digestivo, reduce los riesgos cardíacos, disminuye el colesterol y ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, lo que es muy bueno para los diabéticos. El alcaucil es uno de los vegetales con más alto contenido de fibra.

¿Sabía Ud. que consumiendo un alcaucil mediano, una persona cubre más del 20% de los requerimientos diarios de fibra que necesita el organismo?

Minerales: es una excelente fuente de minerales indispensables en la dieta diaria de los seres humanos y principalmente de niños, embarazadas y deportistas.

¿Sabía Ud. que tiene altos contenidos de Magnesio, Potasio y Fósforo y además aporta Hierro y Calcio?

Vitaminas: no solo los cítricos tienen vitaminas, el alcaucil es una muy importante fuente de ellas.

¿Sabía Ud. que consumiendo un Alcaucil mediano, está cubriendo el 20% de sus requerimientos diarios de Vitamina C y casi el 5% de Vitamina A?

Proteínas: cada vez se busca con más insistencia reemplazar proteínas animales por vegetales.

El alcaucil es una interesante fuente de proteínas, libres de grasa, colesterol o grasas trans.

Antioxidantes: en los últimos tiempos la incorporación de sustancias antioxidantes en la dieta diaria ha resultado de gran ayuda para contener o prevenir afecciones como el colesterol, trastornos cardíacos, ayuda a reforzar el sistema inmunológico y hasta prevenir la formación o proliferación de ciertos tumores malignos.

El alcaucil contiene una gran cantidad de compuestos (Fitonutrientes) que colaboran con la salud humana. Aquí les presentamos algunos de ellos:

- * Quercetina: anticancerígeno y antioxidante, protege de enfermedades cardíacas.
- * Rutina: promueve salud vascular, previene la proliferación celular asociada con el cáncer. Propiedades antiinflamatorias y antialérgicas
- * Antocianinas: Poderoso antioxidante. Disminuye riesgo de ciertos tipos de cáncer del tracto urinario
- * Ácido Gálico: inhibe proliferación celular en cáncer de próstata
- * Luteolina y Cynarina: polifenol antioxidante reduce niveles de colesterol y regeneración de tejidos
- * Ácidos Cafeico y Clorogénico: anti cáncer, anti LDL (colesterol malo) y propiedades antivirales.
- * Silymarina: regeneración de tejidos





El alcaucil es una excelente fuente de:
Proteínas, Vitaminas, Minerales, Fibra y Antioxidantes

Y como si esto fuera poco, posee BAJAS CALORÍAS y desde la antigüedad se conocen sus virtudes como AFRODISIACO.

Tabla Nutricional: (Valor nutritivo de una porción de 100 grs. de corazones de alcaucil)

Agua: 85,5 %	Calcio: 51 mg.
Cenizas 1,8 grs.	Magnesio: 10 mg.
Calorías totales: 40	Fósforo: 69 mg.
Calorías grasas: 0	Potasio: 310 mg.
Hidratos de Carbono: 9,9 grs.	Hierro: 1,1 mg.
Azúcares: 1 gr.	Vitamina C: 8 mg.
Proteínas: 2,8 grs.	Vitamina B1: 0,07 mg.
Grasas: 0,2 gr.	Vitamina B2: 0,04 mg.
Fibra: 3,4 grs.	Niacina: 0,85 mg.
Colesterol: 0	Vitamina A: 150 mg.

