

LAS CARASCARAS DE LAS FRUTAS Y VERDURAS CONTIENEN NUTRIENTES

Comer cáscara de frutas tiene más beneficios de los que usted cree



Muchos tienen la costumbre de quitar la cáscara o piel de frutas y vegetales para poder consumirlos y resultan que están desperdiciando una fuente importante de nutrientes como **vitaminas, minerales y fibra** y algunos fitonutrientes con cualidades **antioxidantes y antiinflamatorios** de igual manera encontramos fibra en dos tipos, unos que nos pueden ayudar **manejar el estreñimiento** y otras fibras que nos ayudan a **disminuir la absorción de grasas y de azúcares**. Eso sí, si va a consumirla, es fundamental tener buenas medidas de higiene:

1. Que la cáscara no tenga colores ni texturas diferentes a las esperadas.
2. Lavarlas muy bien, una buena solución es sumergirlas por 12 minutos en una mezcla de un litro de agua con una cucharada de bicarbonato, luego enjuagarlas muy bien.
3. Si usted tiene algún tipo de intolerancia digestiva, por favor consulte con su nutricionista para saber cuáles son las frutas que le convienen y en qué porción.

Siempre es mejor consumir la fruta entera que el jugo porque al colarlos, precisamente se elimina toda la pulpa, el bagazo, la fibra con ella vitaminas y minerales.

Fuente: [Canal Caracol](#) | 24 de julio de 2018 01:40 p.m.



**Sección
Informativa**