

# Todos los beneficios que posee la cebolla morada para la salud

30/09/2024



**La cebolla morada** es un ingrediente muy presente en nuestras cocinas, fundamental para algunas preparaciones. Conocer las propiedades terapéuticas de este tipo de cebolla nos llevará a utilizarlas con aún más placer.

**La cebolla morada** tiene un sabor más delicado que otros tipos, por lo que también se puede consumir cruda, en ensaladas o sándwiches. Esto nos permite disfrutar aún más de sus beneficios, que te enumeramos a continuación.

**Corazón** . Los compuestos de azufre de la cebolla morada tienen propiedades anticoagulantes y son capaces de reducir los niveles de colesterol y triglicéridos. Por esto la cebolla morada es un alimento recomendado para proteger el corazón.

**Cáncer** . El consumo frecuente de cebolla cruda puede contribuir a la prevención de diversos tipos de cáncer, como

el de ovario y el colorrectal, gracias al rico contenido en flavonoides.



**Calorías** . Una cebolla de tamaño medio contiene aproximadamente 45 calorías. Las cebollas rojas son bajas en sodio y no contienen colesterol ni grasas. Además, son ricos en fibra y por tanto capaces de mejorar la digestión y hacernos sentir llenos.

**Estado de ánimo** . El folato de la cebolla morada reduce la homocisteína, sustancia que impide que ciertos nutrientes lleguen al cerebro y reduce la producción de serotonina y dopamina, hormonas asociadas al estado de bienestar.

**Boca** . Masticar una cebolla morada cruda durante dos o tres minutos ayuda a desinfectar la boca y matar la mayoría de las bacterias que causan caries y otras infecciones.

Fuente: [www.trucosfaciles.info](http://www.trucosfaciles.info)