



14 increíbles beneficios de la guayaba

Nutrición, 09/07/2021



Los beneficios de las guayabas son abundantes y ahora vamos a hablar

sobre el valor nutricional de la guayaba. Una porción de 100 g de la fruta contiene solo 68 calorías y 8,92 g de azúcar, según los datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Las guayabas también son ricas en calcio, ya que contienen 18 g del mineral por cada 100 g de fruta. También contiene 22 g de magnesio por 100 g de fruta, así como cantidades significativas de fósforo y potasio, 40 y 417 g por 100 g, respectivamente.

1. Refuerzo de la inmunidad

¿Sabías que las guayabas son una de las fuentes más ricas en vitamina C? Es cierto. La fruta de guayaba contiene 4 veces el contenido de vitamina C presente en las naranjas. La vitamina C ayuda a mejorar la inmunidad y lo protege contra infecciones y patógenos comunes. Además, mantiene tus ojos sanos.

2. Reduce el riesgo de cáncer

“El licopeno, la quercetina, la vitamina C y otros polifenoles actúan como potentes antioxidantes que neutralizan los radicales libres generados en el cuerpo, previniendo el crecimiento de células cancerosas. La fruta de guayaba ha demostrado tener un gran éxito en la reducción del riesgo de cáncer de próstata y también en la inhibición del crecimiento de las células del cáncer de mama, ya que es rica en licopeno”, dice el Dr. Manoj K. Ahuja.

3. Amigable con la diabetes

Debido al rico contenido de fibra y al bajo índice glucémico, las guayabas previenen el desarrollo de diabetes. Si bien el índice glucémico bajo inhibe un aumento repentino en los niveles de azúcar, el contenido de fibra asegura que los niveles de azúcar estén bien regulados.

4. Corazón saludable

La fruta de guayaba ayuda a mejorar el equilibrio de sodio y potasio del cuerpo, regulando así la presión arterial en pacientes

con hipertensión. Las guayabas también ayudan a reducir los niveles de triglicéridos y colesterol malo (LDL), que contribuyen al desarrollo de enfermedades cardíacas. Esta fruta mágica mejora los niveles de colesterol bueno (HDL).

5. Trata el estreñimiento

Es una de las fuentes más ricas en fibra dietética en comparación con otras frutas y solo 1 guayaba satisface aproximadamente el 12% de su ingesta diaria recomendada de fibra, lo que la hace extremadamente beneficiosa para su salud digestiva. Las semillas de guayaba, si se ingieren enteras o masticadas, también sirven como excelentes laxantes, ayudando a la formación de evacuaciones intestinales saludables.

6. Mejora la vista

Debido a la presencia de vitamina A, la guayaba es bien conocida como un refuerzo para la salud visual. No solo puede prevenir la degradación de la vista, sino incluso mejorar la vista. Puede ayudar a retrasar la aparición de cataratas y la degeneración macular. Aunque las guayabas no son tan ricas en vitamina A como las zanahorias, siguen siendo una muy buena fuente de nutrientes.

7. Guayaba durante el embarazo

La guayaba también beneficia a las mujeres embarazadas, ya que contiene ácido fólico o vitamina B-9, que se recomienda para las mujeres embarazadas ya que puede ayudar a desarrollar el sistema nervioso del bebé y proteger al recién nacido de los trastornos neurológicos.

8. Supera el dolor de muelas

Las hojas de guayaba tienen una potente acción antiinflamatoria y una poderosa capacidad antibacteriana que combate las infecciones y mata los gérmenes. Por lo tanto, consumir hojas de guayaba funciona como un fantástico remedio casero para el dolor de muelas. También se sabe que el jugo de las hojas de guayaba cura los dolores de muelas, la inflamación de las encías y las úlceras orales.

9. Elimina el estrés

El magnesio presente en la fruta es responsable de uno de los muchos beneficios de la guayaba, ayuda a relajar los músculos y nervios del cuerpo. Entonces, después de un duro entrenamiento o un largo día en la oficina, una guayaba es sin duda lo que necesita para relajar los músculos, combatir el estrés y darle a su sistema un buen impulso de energía.

10. Bueno para tu cerebro

“Las guayabas contienen vitamina B3 y vitamina B6, también conocidas como niacina y piridoxina respectivamente, que ayudan a mejorar la circulación sanguínea al cerebro, estimulan la función cognitiva y relajan los nervios”, comenta el Dr. Manoj K. Ahuja.¹¹ Pérdida de peso

¿Quiere perder algunos kilos? Guayaba es solo el boleto. Sin comprometer tu ingesta de proteínas, vitaminas y fibra, la guayaba te ayuda a adelgazar regulando tu metabolismo. ¡Es un ganar-ganar! La guayaba es un bocadillo muy abundante y satisface el apetito con mucha facilidad. La guayaba, especialmente la guayaba cruda, también tiene mucho menos azúcar en comparación con las manzanas, naranjas, uvas y otras frutas.

12. Tos y resfriado

La guayaba tiene una de las mayores cantidades de vitamina C y hierro entre las frutas, y se ha demostrado que ambos son

preventivos contra el resfriado y las infecciones virales. El jugo de guayabas crudas e inmaduras o una decocción de hojas de guayaba es muy útil para aliviar la tos y el resfriado, ya que ayuda a eliminar la mucosidad y desinfecta el tracto respiratorio, la garganta y los pulmones.

13. Propiedades anti-envejecimiento

Las guayabas son ricas en vitamina A, vitamina C y antioxidantes como el caroteno y el licopeno que ayudan a proteger la piel de las arrugas. ¡Una guayaba al día, aleja las líneas finas!

14. Mejora la tez

La guayaba ayuda a recuperar la luminosidad y la frescura de la piel. Obtenga los beneficios preparando un exfoliante casero en casa: todo lo que tiene que hacer es triturar un poco de pulpa de guayaba con una yema de huevo y aplicarla en su cara. Enjuague después de 20 minutos con agua tibia.