

Descubre los seis beneficios del boniato

[Descubre los seis beneficios del boniato](#)

[imprimir](#)



Hoy seguimos hablándote de los alimentos más típicos del otoño, y por eso no podíamos olvidarnos del **boniato**. Como ya sabrás, se trata de un **tubérculo** de color anaranjado y de sabor dulzón. ¿Quieres descubrir los 6 beneficios que te puede aportar este alimento?

1. Es una buena fuente de **carbohidratos**. Por lo tanto, te dará energía a la vez que te ayudará a mantener un nivel saludable de azúcar en sangre.
2. Es rico en **betacaroteno**, el pigmento que le da ese particular color anaranjado y que a la vez cuida de nuestra piel y ayuda a eliminar toxinas.

3. Su riqueza en **vitaminas**, especialmente vitamina C y E, lo convierte en un aliado perfecto para reforzar nuestras defensas y combatir enfermedades.
4. Se trata de un alimento **antioxidante**, por lo que nos ayudará a [prevenir problemas cardiovasculares](#) y mantendrá jóvenes nuestras células.
5. Además, es fuente de minerales. Su contenido en **potasio** contribuye a evitar la retención de líquidos y a mantener la salud del riñón.
6. Como nos pasa con las castañas, el boniato también es un alimento **bajo en grasas** pero su dulce sabor lo hace irresistible. Perfecto para mantener la figura.

Cuidarás tu corazón, conservarás tu organismo joven y alimentarás tus defensas mientras vigilas la figura. ¡Este otoño, que no falte el boniato!

Etiquetas

[boniato](#)

[beneficios del boniato](#)

[tubérculos](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar