

Los 8 beneficios para la salud que no sabías de las castañas

[Los 8 beneficios para la salud que no sabías de las castañas](#)

[imprimir](#)



¡Ahora sí que sí! Estamos en pleno otoño, empezamos a notar el frío y las **castañas** vuelven a aparecer en las estanterías del supermercado. Si quieres conocer mejor este fruto seco tremendamente nutritivo, te explicamos sus 8 beneficios:

1. Son una buena fuente de **carbohidratos**, por lo que dan energía y ayudan a saciar el hambre de un modo saludable. Ideales para dietas de adelgazamiento.

2. También son ricas en **fibra**, lo que contribuirá a que tu sistema digestivo funcione correctamente, evitando el estreñimiento u otros problemas intestinales.
3. Contiene [vitaminas del grupo B](#), las cuales nos ayudan a combatir la apatía que nos provocan algunas épocas del año como el otoño.
4. Tampoco olvidemos que es fuente de **minerales** como el **potasio**, que nos ayuda a combatir problemas en el riñón, o el [hierro](#), perfecto para prevenir la anemia.
5. Ten en cuenta que además son muy **bajas en grasas y calorías**, por lo que puedes disfrutar de su magnífico sabor sin notarlo en la línea.
6. Algunos estudios también le atribuyen propiedades **antiinflamatorias** y afirman que previene la hipertensión y los problemas cardiovasculares.
7. Es rica en [triptófano](#), la sustancia que ayuda al cerebro a crear serotonina (también conocida como la hormona de la felicidad). ¡Levantará tu estado de ánimo!
8. Además, pueden convertirse en tus grandes aliadas durante el [embarazo](#), ya que sus propiedades contribuyen a la correcta formación del feto.

Prepara con **Chef Plus Induction** ricas recetas con castañas y disfruta de todos estos beneficios. ¡Que aprovechen!

Etiquetas

[castañas](#)

[anemia](#)

[riñón](#)

[beneficios de las castañas](#)

[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