

El Tamarindo y sus Beneficios para la salud..



Autores: Personal adjunto a la Coordinación de Investigación, Planificación y Participación Intercultural (I.A.A.N.E.M).

En general, por cada 100 gramos aporta 239 kilocalorías, mientras que encontramos 56,7 gramos de hidratos de carbono y 2,3 gramos de proteínas.

El tamarindo posee hidratos de carbono, un contenido de lípidos más bien reducido, proteína vegetal compuesta por aminoácidos como el triptófano, la metionina o la lisina y, lo más importante de todo, posee fibra soluble.

Si de micronutrientes se trata, su ingesta promete la absorción de vitaminas A, vitamina B3 y vitamina C, minerales como el magnesio, calcio, potasio, fósforo, hierro y azufre, y determinados ácidos orgánicos como el málico, tartárico y ascórbico. Como podemos ver, se trata de un alimento completo.

- Alivia los dolores de cabeza.

- Protege el hígado, actuando sobre enfermedades como hígado graso o el colesterol alto
- Para combatir la deshidratación
- Alivia los síntomas de la resaca.
- Por la vitamina B, ayuda a las células a convertir los carbohidratos en energía y la suministra a todo el organismo.
- Previene las hemorroides o, ya diagnosticadas, a pasar ese mal momento.
- Controla los niveles de azúcar en la sangre
- Por sus características saciantes, es perfecto para quienes quieran perder peso rápido.
- Además es un importante antioxidante que ayuda a reforzar nuestro sistema inmune, lo que nos protege del desarrollo de determinadas enfermedades.
- Las hojas, usadas localmente, agilizan la recuperación de la piel y el cabello ante posibles daños, ayuda a que el cabello crezca rápidamente.
- Con cuidado de su potencial como laxante, bien administrado regula la digestión
- Dentro de la cosmética, aclara la piel por sus cualidades blanqueantes innatas
- Reduce la inflamación y el dolor de las articulaciones, músculos, estómago y vasos sanguíneos.
- Ahora que sabes más sobre este fruto, seguro que lo incorporas a tu dieta.

BIBLIOGRAFIA

<https://laroussecocina.mx/palabra/tamarindo/>

<https://www.mexicodesconocido.com.mx/el-tamarindo-una-delicia-para-el-mundo.html>

Mercados. Disponible en: <http://www.economia-sniim.gob.mx/nuevo/Home.aspx?opcion=Consultas/MercadosNacionales/PreciosDeMercado/Agricolas/ConsultaFrutasYHortalizas.aspx?SubOpcion=4|0>

Revista Industrial del campo. El tamarindo en México. 8 de enero de 2019. Disponible en: <http://www.2000agro.com.mx/agroindustria/hortofruticola/el-tamarindo-en-mexico/>

<https://www.gob.mx/sader/articulos/tamarindo-delicioso>