

# ¿Por qué deberías comer las espinacas crudas? 5 beneficios

---

Publicado el: 27-04-2023

Como muchos otros vegetales, las espinacas están llenas de vitaminas, minerales y fitoquímicos beneficiosos. Uno de estos compuestos es la luteína, un pigmento que se halla en muchas hortalizas de hoja verde.

Puedes comprar espinacas durante todo el año, frescas, congeladas y en conserva. **El contenido nutricional de las espinacas varía si se la come cocidas o cruda.** En este artículo te explicaremos las ventajas de comer las espinacas crudas, además de mencionar sus beneficios.

## Características de las espinacas que debes saber

Como muchos otros vegetales, las espinacas están llenas de vitaminas, minerales y fitoquímicos beneficiosos. **Uno de estos compuestos es la luteína**, un pigmento que también está presente en muchas hortalizas de hoja verde. Es un antioxidante que colabora con el sistema inmunitario y posee propiedades antiinflamatorias.

En detalle, otras características de las espinacas son:

Es una verdura compuesta la mayor parte por agua.

- Contiene muy pocos hidratos de carbono pero es alta en proteínas.
- Es muy rica en vitaminas y minerales y a la vez es muy buena fuente de ácidos grasos omega 3.
- Minerales: calcio, Hierro, Potasio, Magnesio y Fósforo.
- Vitaminas A, C, E, K y Vitaminas del Grupo B (incluyendo ácido fólico )

## ¿Por qué debemos comer las espinacas crudas?

Investigadores de la Universidad de Linköping en Suecia han probado que **la luteína resulta especialmente beneficiosa para el sistema cardiovascular** pues ayuda a mantener en buen estado las arterias.

La luteína se descompone con el calor, así que **si se cocinan se pierde la mayor parte de su efecto beneficioso.** Por ello, si te interesa conservar este nutriente en específico para mejorar tu sistema cardiovascular, deberás comerlas crudas.

Además, los investigadores han querido comprobar cuánto se reduce la luteína disponible con los diferentes métodos de cocción: cocidas en agua, al vapor o salteadas a diferentes temperaturas.

Las cantidades más altas de luteína disponible se encontraron en batidos elaborados con espinacas crudas, especialmente en los que contenían productos lácteos (que pueden ser sustituidos por leches vegetales). **Las espinacas que habían sido cocinadas mostraban cantidades de luteína inferiores**, sobre todo en las cocciones largas.

El consumo de espinacas crudas permite un mejor aprovechamiento de algunos de sus

principales nutrientes.

## Más motivos para comer las espinacas crudas...

En el caso de las espinacas, consumirlas crudas puede ser una buena forma de proteger su alto contenido en vitamina C. **La espinaca cruda también tiene menos calorías que la cocida** y parece retener mejor los folatos, que se pierden en gran parte durante la cocción.

Otra ventaja de comerlas crudas tiene más que ver con nuestros gustos. Ya que es una forma de mantener su textura crujiente, muy placentera en ensaladas o guarniciones.

## Beneficios de comer espinacas

### 1. Protege tu cerebro

Varios componentes de la espinaca como el potasio, folato y varios antioxidantes proporcionan beneficios neurológicos a las personas que la consumen regularmente.

Según la neurología, **el folato reduce la aparición de la enfermedad de Alzheimer**, por lo que la espinaca es una muy buena opción para las personas que están en alto riesgo de deterioro neuronal o cognitivo.

### 2. Regula la presión arterial

La espinaca tiene un alto contenido de potasio y un bajo contenido de sodio. Esta composición de minerales es un beneficio para los pacientes con presión arterial alta ya que **el potasio ayuda a regular la presión arterial mientras que el sodio la aumenta**.

### 3. Podría combatir algunos cánceres

La espinaca se compone de varios elementos importantes que se han encontrado prometedores en el tratamiento y la prevención de varios tipos de cáncer. Los diferentes componentes de las espinacas, como el folato, tocoferol y la clorofilina, **actúan a través de diferentes mecanismos que resultan beneficiosos contra esta enfermedad**.

### 4. Fortalece tus huesos

La espinaca es una buena fuente de Vitamina K, la cual, **funciona en la retención de calcio en la matriz ósea, lo que conduce a la mineralización ósea**. Aparte de esto, otros minerales como manganeso, cobre, magnesio, zinc y fósforo también ayudan en la construcción de huesos fuertes.

Esto a su vez puede impedir que una persona desarrolle osteoporosis. Estos minerales son también esenciales para mantener los dientes y las uñas saludables.

### 5. Fortalece tus músculos

Un componente de la espinaca, llamado **factor de C0-Q10**, que es un antioxidante, desempeña un papel importante en el fortalecimiento de los músculos. Especialmente los músculos del corazón que bombean de forma continua la sangre a todas las partes del cuerpo.

Por último, te recordamos que por ser propensa a formar oxalatos, **deben evitarla quienes sufren de artritis, gota, artrosis y cólicos renales**.

Si no te identificas con estos casos, puedes disfrutarla regularmente sin problema.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>