

No te pierdas ningún artículo.

¡Suscríbete aquí!

INICIO

ARTÍCULOS »

LA FRASE DE LA SEMANA

QUIENES SOMOS

ARCHIVO

Los beneficios de la sidra para la salud

Enviado por **Alimentatubienestar** 2/05/2014 | 7:33 En **Alimentos** 12



33.3K
FLARES



116 33.1K 58 0 0 --

La sidra es una bebida de consumo habitual en algunas zonas de España, como Asturias o el País Vasco por ejemplo, y lo cierto es que es una bebida refrescante que entra muy bien en primavera o verano, sobre todo en los días de calor. Y aunque es una bebida alcohólica, hoy quiero contarte los beneficios de la sidra para la salud, porque los tiene, siempre y cuando no te pases con su consumo.

Varices grandes

Dr. Leopoldo Fdez Alonso Esclerosis con espuma. SIN

La sidra se considera entre los asturianos una **bebida natural y sana, sin aditivos ni compuestos químicos**. Se trata de una bebida alcohólica sin demasiadas calorías: **100 g. de sidra aportan 49,90 Kcal** y contienen los siguientes **nutrientes**:

- Agua: 90,30 g.
- Azúcar: 6 g.
- Alcohol: 3,70 g.
- Potasio: 72 mg.
- Calcio: 8 mg.

¿Buscas algo en concreto?

Search the site



La frase de la semana

Nunca confundas una sola derrota con una derrota final. (F. Scott Fitzgerald)

Suscríbete y no te pierdas ningún artículo

Suscríbete por email y podrás descargarte el documento **Hábitos recomendados**.

- Sodio: 7 mg.

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 3.0



- Vitamina B1: 0,01 mg.
- Vitamina B2: 0,01 mg.
- Vitamina B3: 0,01 mg.
- Vitamina B5: 0,03 ug.
- Vitamina B6: 0,01 mg.
- Vitamina B7: 0,60 ug.
- Vitamina B9: 0,10 ug.

Fuente: **Nutrientes de la Sidra**

Reúno debajo los **beneficios de la sidra** que he recogido de las fuentes consulta

alud,
nsisto

en que **debe tomarse de forma moderada** (entre medio litro y una botella por día):

- tiene propiedades **antioxidantes** (tantos como el **vino** pero con menos alcohol),
- ejerce una función protectora del aparato vascular frente a la arteriosclerosis,
- previene las enfermedades coronarias,
- evita la aparición de cálculos renales,
- es eficaz para combatir el **colesterol**, elevando el colesterol bueno,
- ayuda a la eliminación del **ácido úrico**,
- es **diurética**,
- ayuda a mantener en niveles óptimos la presión sanguínea,
- ayuda a la **digestión**,
- corrige el mal aliento en aquellas personas que padecen afecciones gastrointestinales,
- previene el infarto de miocardio debido a su contenido en pectina.

El consumo de sidra debe ser moderado para disfrutar de sus beneficios para la salud.

Contrata a través de este cupón y tendrás un 20% de dto. en la primera contratación



Mail

La información de esta página tiene carácter informativo y debe ser utilizada única y estrictamente bajo su propia responsabilidad. El contenido publicado no sustituye a los consejos que le pueda dar su médico, por lo que se recomienda consultar con su médico para recibir consejos o tratamiento de forma individualizada.

Síguenos en tu feedly

Entradas recientes

- Fibromialgia y fatiga crónica: diferencias y tratamiento
- Aviso Legal**
- Desayuno con proteína, el mejor para perder peso
- Dos años de blog y de citas para reflexionar
- Cómo combatir la osteoporosis y otras enfermedades óseas
- 10 maneras sencillas de mantenerse en forma
- Pasos para cumplir los propósitos de año nuevo que te has planteado
- Artrosis y artritis: diferencias, síntomas y prevención
- El viaje de tu vida: cómo llevarla a buen puerto

Descubre aquí los beneficios

de la #sidra para la #salud

CLICK TO TWEET

La mejor manera de tomar sidra

Para mí, la mejor manera de tomar sidra y disfrutar de su sabor es escanciarla, al estilo asturiano.



La sidra es una **bebida ideal para acompañar** tanto **platos de carne como de pescado** y aunque no estés en Asturias, seguro que si buscas, encuentras sidra en tu zona.

Como no todos sabemos escanciar la sidra como el paisano de la imagen, puedes fabricarte tu propio escanciador con el corcho de la botella, cortándolo tal como ves aquí abajo.



SEGURO
MÉDICO
FAMILIAR

2 Meses G
Al Año

Toda la vi

Desde 2
Sin Copa

Calcula Tu Se

* Calculado para pareja de 43 años con hijos de
comparado con líderes de mercado

Nos encuentras en Facebook

Iniciar sesión

Para usar los plug-ins sociales de Facebook, debes dejar de usar Facebook como Sagardoetxea, Museo de la Sidra Vasca en Astigarraga y empezar a usar Facebook como Leire Alkorta.

Y en Google+



¿Sueles tomar sidra? ¿Cuál es la que más te gusta?
Y si no sueles tomarla, ¿te animarás a probarla ahora?

Fuentes y más información:

- [La sidra y sus beneficios para la salud](#)
- [Sidra y ácido úrico. Los beneficios.](#)
- [Asturias, el origen de la sidra](#)
- [Sidra de Asturias](#)
- [Sagardoetxea](#)

Este artículo también sale publicado en [LRG Magazine](#).

33.3K
FLARES



116

Si te gusta esta entrada

Puedes [suscribirte](#) para recibir por email las nuevas entradas y descargarte el documento [Habitos Recomendados](#)

Artículos relacionados



Mantequilla o margarina: ¿cuál es mejor?
El debate sobre los beneficios para la salud de la mantequilla frente a los



Frutas y verduras de temporada para cada mes del año
Con el fin de empezar el año sin dudas sobre cuales son las frutas

Alimenta tu bien

[google.com/+Alimentatubienestar](https://www.google.com/+Alimentatubienestar)

Alimenta tu bienestar: cuerpo, mente en armonía.



Seguir

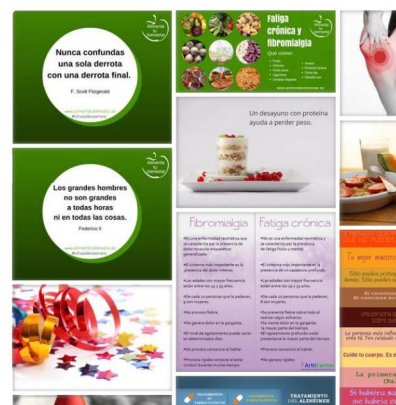


+ 5.706

Lo último en nuestro Pinterest



Alimenta tu bienestar



Ver En

Nuestros tuits



Alimentatubienestar

Hola, soy Manoli. Creé Alimenta tu bienestar con 2 propósitos: por un lado, tratar temas relacionados con la nutrición y el bienestar, puesto que es un tema que me interesa y motiva mucho y por otro, tener la oportunidad de realizar sobre el terreno la labor de difusión del

contenido de la página en redes sociales y completar mi formación académica en Marketing Digital y Medios Sociales con una experiencia real y demostrable. Tienes más información sobre mí y mi presencia en otros medios sociales en mi página de **about.me**

Comentarios



Liomi 16/01/2015 | 11:37

La sidra ta rica en verano en primavera en otoño y hasta en invierno

[Responder](#)



Alimentatubienestar 16/01/2015 | 12:03

Hola Liomi:

La verdad es que tienes razón; entra muy bien todo el año 😊

[Responder](#)



Scarlata 31/08/2014 | 11:32

Yo tuve un embarazo de riesgo, y recuerdo q mi ginecólogo me recomendó tomar un culete de sidra de tanto en tanto, para mantener mi tensión en control, y para q mis riñones funcionaran mejor

[Responder](#)



Alimentatubienestar 31/08/2014 | 5:03

Hola Scarlata:

Gracias por compartir tu caso con nosotros.

Además de sana, ¿qué rica está, verdad?

[Responder](#)



Pedro 30/08/2014 | 11:12

no teneis ni idea de lo que es la sidra, sabeis porque no se puede tomar mas de

Tweets

[Seguir](#)



Sidra de Asturias

10m

@SidraDasturias

Los beneficios de la sidra para la salud

alimentatubienestar.es/beneficios-de-
vía @alimentatubiene

Retwitteado por
ALIMENTATUBIENESTAR
Abrir



ALIMENTATUBIENESTAR

54m

@AlimentaTuBien

#MásSaludable Pásate a la harina integral incluso en los [#postres](#)
ow.ly/liGf8

Abrir



ALIMENTATUBIENESTAR 2h

Twitrear a @AlimentaTuBien

En este blog se habla de:

actitud positiva

agua

alimentación saludable

alimentos integrales

anticancerígeno

antiinflamatorio

antioxidante

asertividad

azúcar

bebidas

belleza y bienestar

bienestar

bienestar emocional

cansancio

carne

depuración del organismo

desintoxicante

una botellaaaaa....porque te mata la quimica. Yo fabrico 7000 botellas, tomo dos o tres antes de comer y pola tarde las que hagan falta, durante tou el año y el que no lo crea que venga a tomar un culin conmigo

[Responder](#)



Alimentatubienestar 31/08/2014 | 5:02

Hola Pedro:

Todos conocemos a alguien que ha vivido muchos años y bastante bien siendo fumador, pero eso no significa que no sea perjudicial para la salud; igualmente con la sidra, tiene muchos beneficios pero con un consumo moderado.

[Responder](#)



Rodrigo Catalan Suarez 14/01/2015 | 8:38

Tienes to la razón del mundo rapaz. ¿ porque nun te van creer. Esa misma dosis, tómla yo casi to lus dies, y de lo único que me quexo, ye de que mexo como un camello. (beber, tamien) . Pero.... piedra en el riñon.... como que non.

[Responder](#)



Paulino 16/01/2015 | 3:05

dime de donde yes pa poder acompañate jejejeje

[Responder](#)



JOSE LUIS 24/08/2014 | 10:37

Muchas gracias por tu informacion ya que soy un bebedor de sidra es muy importante saber sus beneficios

[Responder](#)



Alimentatubienestar 24/08/2014 | 6:29

Sí, José Luis, está bien conocer sus beneficios, pero recuerda que debe tomarse con moderación ya que no deja de ser una bebida alcohólica.

Un saludo

[Responder](#)



Laura Fuentes 2/05/2014 | 11:45

Qué curioso! jamás me lo hubiera imaginado!!!

[Responder](#)

También estamos en

[Ejercicio físico](#)



Alimenta tu bienestar

Entra en LaBlogoteca a valorar este blog

Puntuación:

4 comentarios

Follow me on [bloglovin'](#)

[hidratos de carbono](#)

Formo parte de

Blogasturias.com
la mayor comunidad de la blogosfera de Asturias

[hábitos saludables](#)



[www.nosolosalud.com](#)
Salud y Belleza

[oligoelementos](#)

[perder peso](#)

[pescado](#)

[prevención](#)

[productos lácteos](#)

[proteínas](#)

[sales minerales](#)

[sexualidad-sexo](#)

[tentempié saludable](#)

[verduras](#)

[vida sana](#)

[vitaminas](#)



Alimentatubienestar 2/05/2014 | 12:54

Ya ves, Laura, pero eso sí, nada de excederse en su consumo; no podemos olvidar que es una bebida alcohólica.

Gracias por pasarte por aquí 😊

[Responder](#)

Deja un comentario

☐ Recibir un email con los siguientes comentarios a esta entrada.