



ESTILO Y VIDA

5 Beneficios del Vinagre de sidra de manzana respaldados por la ciencia

5 Beneficios del Vinagre de sidra de manzana respaldados por la ciencia. Foto:Vitónica



El vinagre de sidra de manzana tiene beneficios y es utilizado para solucionar diferentes problemas de salud, esto dicen los estudios.



Por *Lucero Cetina*
28/03/2021 11:51

El vinagre de sidra de manzana tiene varias propiedades saludables, incluidos efectos antimicrobianos y antioxidantes. Además, la evidencia sugiere que puede ofrecer beneficios para la salud, como ayudar a perder peso, reducir el colesterol, disminuir los niveles de azúcar en sangre y mejorar los síntomas de la diabetes. Sin embargo, existe poca investigación y se necesitan más estudios antes de que pueda recomendarse como una terapia alternativa, a continuación **La Verdad Noticias** te sugiere 5 beneficios de su uso solventados por investigaciones.

Contenido de sustancias saludables



Beneficios del vinagre. Foto:Saludable

El vinagre de sidra de manzana se elabora mediante un proceso de dos pasos. Primero, el fabricante expone las manzanas trituradas a la levadura, que fermenta los azúcares y los convierte en alcohol. A continuación, agregan bacterias para fermentar aún más el alcohol, convirtiéndolo en ácido acético, el principal compuesto activo del vinagre. El ácido acético le da al vinagre su fuerte olor y sabor agrio. Los investigadores creen que este ácido es responsable de los beneficios para la salud del vinagre de sidra de manzana. Los vinagres de sidra contienen 5 a 6% de ácido acético.

[El vinagre de sidra de manzana](#) orgánico y sin filtrar también contiene una sustancia llamada madre, que consiste en hebras de proteínas, enzimas y bacterias amigables que le dan al producto una apariencia turbia. Algunas personas creen que la madre es responsable de la mayoría de sus beneficios para la salud, aunque actualmente no existen estudios que la respalden. Las

Matar bacterias dañinas



Limpieza con vinagre. Foto: La vanguardia

El vinagre puede ayudar a matar patógenos, incluidas las bacterias. La gente ha usado tradicionalmente [vinagre para limpiar y desinfectar](#), tratar hongos en las uñas, piojos, verrugas e infecciones de oído. Hipócrates, el padre de la medicina moderna, usó vinagre para limpiar heridas hace más de 2000 años.

Si está buscando una forma natural de conservar sus alimentos, el vinagre de sidra de manzana podría ayudar. Los informes anecdóticos también sugieren que el vinagre de sidra de manzana diluido podría ayudar con el acné cuando se aplica en la piel, pero no parece haber ninguna investigación sólida que lo confirme. La sustancia principal del vinagre, el ácido acético, puede matar las bacterias dañinas o evitar que se multipliquen.

Controlar la diabetes



Controlar la diabetes con vinagre. Foto: El Heraldo

Hasta la fecha, una de las aplicaciones más convincentes del vinagre es ayudar a tratar la [diabetes tipo 2](#). La diabetes tipo 2 se caracteriza por niveles altos de azúcar en sangre causados por la resistencia a la insulina o la incapacidad de

son una de las principales causas del envejecimiento y diversas enfermedades crónicas.

La forma más eficaz y saludable de regular los niveles de azúcar en sangre es evitar los carbohidratos refinados y el azúcar, pero el vinagre de sidra de manzana también puede tener un efecto beneficioso. [Un pequeño estudio sugiere que el vinagre](#) puede mejorar la sensibilidad a la insulina entre un 19 y un 34% durante una comida rica en carbohidratos y reducir significativamente el azúcar en la sangre y la respuesta a la insulina.

Si actualmente está tomando medicamentos para reducir el azúcar en la sangre, consulte con su proveedor de atención médica antes de aumentar la ingesta de cualquier tipo de vinagre.

Bajar de peso





Bajar de peso con vinagre. Vive sano

Los estudios muestran que [el vinagre podría ayudar a las personas a perder peso](#). Varios estudios en humanos muestran que el vinagre puede aumentar la sensación de saciedad. Esto puede llevarlo a comer menos calorías y perder peso. Por ejemplo, según un estudio, la ingesta de vinagre junto con una comida rica en carbohidratos aumentó la sensación de saciedad, lo que provocó que los participantes comieran entre 200 y 275 calorías menos durante el resto del día.

Además, un estudio en 175 personas con obesidad mostró que el consumo diario de vinagre de sidra de manzana redujo la grasa abdominal y la pérdida de peso: tomar 1 cucharada (12 ml) provocó una pérdida de 2,6 libras (1,2 kg) y tomar 2 cucharadas (30 ml) provocó una pérdida de 3,7 libras (1,7 kg). El simple hecho de agregar o restar alimentos o ingredientes individuales rara



Salud de la piel



Vinagre para cuidar la piel. Foto:VIX

El vinagre de sidra de manzana es un remedio común para las afecciones de la piel como la piel seca y [el eccema](#). La piel es naturalmente ligeramente ácida. El uso de vinagre de sidra de manzana tópica podría ayudar a equilibrar el pH natural de la piel, mejorando la barrera protectora de la piel. Por otro lado, los jabones y limpiadores alcalinos pueden irritar el eccema y empeorar los síntomas.

Vinagre blanco: Remedio casero para eliminar las CUCARACHAS de casa

SA

Dadas sus propiedades antibacterianas, el vinagre de sidra de manzana podría, en teoría, ayudar a prevenir infecciones de la piel relacionadas con el eccema y otras afecciones de la piel. Algunas personas usan vinagre de sidra de manzana



vinagre sin diluir en la piel, ya que puede causar quemaduras.

La mejor manera de incorporar el vinagre de sidra de manzana a su dieta es utilizarlo para cocinar. Es una simple adición a alimentos como aderezos para ensaladas y mayonesa casera . A algunas personas también les gusta diluirlo en agua y beberlo como bebida. Las dosis comunes varían de 1 a 2 cucharaditas (5 a 10 ml) a 1 a 2 cucharadas (15 a 30 ml) por día mezcladas en un vaso grande de agua.

5 Beneficios del VINAGRE de MANZANA / Cocina Delirante





LEE TAMBIÉN

Jugo de zanahoria y manzana para bajar los niveles de colesterol en la sangre

Las MANZANAS estimulan la función cerebral y la producción de nuevas células

Comer manzanas mantiene el Microbioma saludable ¡Esto es lo que hará por ti!

Desintoxícate con este licuado de manzana ¡Tu cuerpo lo agradecerá!

TEMAS

- VINAGRE
- MANZANA
- BENEFICIOS
- ESTILO Y VIDA

COMENTARIOS

Recibe las noticias por E-mail

Ingresar tu e-mail

SUSCRIBIRME

Suscribirse implica aceptar los [términos y condiciones](#)



LO MÁS VISTO

- 1** Sergio Andrade: Así lucen cada uno de los exmiembros del clan Andrade
- 2** Andrés García afirma que el papá de Luis Miguel era más malo en la vida real
- 3** ¿Cuándo salió de la cárcel Sergio Andrade?
- 4** ¿Qué visitar en Tecamatlán Puebla?
- 5** Boruto capítulo 57 spoilers, fecha de estreno y dónde leer

ÚLTIMAS NOTICIAS

**HORÓSCOPOS**

Tarot gratis para hoy 23 de abril ¿Cómo te irá según el horóscopo?

Por Elizabeth Trujillo - 23/04/2021 07:40

**HORÓSCOPO CHINO**

Horóscopo Chino para hoy 23 de abril de 2021

Por Elizabeth Trujillo - 23/04/2021 07:00



**CRISIS CLIMÁTICA**

La mexicana Xiye Bastida encara a líderes en cumbre climática

Por Adrian Cisneros Rodriguez - 23/04/2021 02:22

**NASA**

El rover Perseverance de la NASA logra crear oxígeno respirable en Marte

Por Nain Gamboa - 23/04/2021 01:01





RICKY MARTIN

Ricky Martin rechaza las terapias de conversión: “son un tipo de tortura”

Por Nain Gamboa - 22/04/2021 11:54

CHETUMAL

Quería suicidarse, sólo logró cinturonzos en Chetumal

Por Efrén Martín - 22/04/2021 11:19



HOLBOX

"Desaparecen" 70 mil toneladas de basura en Holbox

Por Efrén Martín - 22/04/2021 10:59



CHETUMAL

Acaba Otoniel Segovia con árboles de más de 50 años en Chetumal

Por Efrén Martín - 22/04/2021 10:46



TE PUEDE INTERESAR

Enlaces Patrocinados por Taboola

Foto del hijo de Kiko Matamoros nos deja impactados

Life Indigo

Irun: ladrones asustados por este sistema de alarma



Es desgarrador ver quien es la pareja de Santiago Segura

Cash Roadster

23 fotos nunca vistas sobre el Titanic que te pondrán la piel de gallina

easyviajar

Las tensiones siguen aumentando en la familia real después de que Kate descubriera la inquietante

Trendscatchers

CHETUMAL

Clausuran por insalubre rastro municipal en Chetumal

Por Efrén Martín - 22/04/2021 10:39





MÉRIDA

Pedirán a candidatos de Mérida consulta para obras polémicas

Por La Verdad - 22/04/2021 10:15

DANNA PAOLA

Danna Paola comparte misterioso mensaje ¿Tiene dedicatoria?

Por Paola Alejandra Parra - 22/04/2021 09:59

**ELECCIONES 2021**

Diputado Saúl Huerta, acusado de abuso sexual contra menor, renuncia a reelección

Por La Verdad - 22/04/2021 09:50

**ESTADOS UNIDOS**

Ejército de EE.UU. ayudará a buscar el submarino desaparecido en Indonesia

Por Raúl Luna - 22/04/2021 09:38





POLÍTICA

Impulsa PRI, formación académica de sus militantes a través de prepa-CNOP

Por Jorge Domínguez - 22/04/2021 09:36

TIGRES DE LA UANL

Tigres piensa sustituir al “Tuca” Ferretti por Miguel Herrera

Por La Verdad - 22/04/2021 09:14



TAYLOR SWIFT

Taylor Swift la primer mujer numero uno en "Country producers" en Billboard

Por Paola Alejandra Parra - 22/04/2021 09:01



SUBIR