

Higos: una fruta con enormes propiedades

Octubre es el momento de los **Higos**. Es bueno consumir un par de piezas frescas o tres al día, ya que esta fruta favorece la salud de todo el cuerpo, posee **enormes propiedades** y, a pesar de lo que se suele creer, ¡no engorda! Comer fruta de temporada puede resultar muy interesante para obtener los nutrientes necesarios en cada estación del año. Esta fruta es perfecta para consumirla en el desayuno. Porque la energía que proporciona es ideal para empezar la jornada bien nutrido.

Propiedades de los Higos

Los higos son muy ricos en antioxidantes, que previenen enfermedades degenerativas como el cáncer, así que harás muy bien en comer higos si quieres evitar los de colon o mama. Además, en caso de hipertensión, taquicardia, arritmia...; ayudan a prevenir enfermedades del corazón y del sistema circulatorio, ya que reducen el colesterol malo, gracias a su contenido en fibra, relajan el músculo cardíaco, por su alto aporte en magnesio, y regulan los líquidos corporales, por su alto nivel de potasio.

Precisamente su fibra, produce un suave efecto laxante, y hace que actúen como los probióticos y favorecen el desarrollo de las bacterias beneficiosas para el intestino. Ayudan a la digestión y son adecuados para las gastritis, indigestiones, estreñimiento, reflujo, etc.

Los higos también son muy recomendables para la anemia y como reconstituyentes después de una enfermedad. Para tratar la astenia o en caso de realizar actividad física intensa, como los deportistas, por su aporte en azúcares. Gracias a estos, los higos hacen un aporte extra de beneficio al cerebro. Estimulan la capacidad de concentración y mejoran el ánimo.

Aunque tienen fama de calóricos, no lo son y ayudan a perder peso. Tres higos tienen las mismas calorías que una manzana, una gran capacidad saciante. Estimulan el buen humor y, gracias a su dulzor, ayudan a eliminar el deseo de azúcares. Para personas que deseen cuidar su alimentación, recomendamos nuestro artículo sobre el Amaranto, un cereal muy rico en proteínas.