

**Salud.** El coco es una fruta que aporta muchos beneficios para la salud, como ayudar a controlar el apetito y a mejorar el funcionamiento intestinal, entre muchos otros. ¡Conoce los detalles!

Said Pulido  
*Metro World News*

El coco es una fruta muy versátil y su pulpa se puede consumir al natural o usarse en diferentes preparaciones, como pasteles o tortas, harina de coco, coco rallado, leche de coco, aceite o artículos para el cuidado de la piel.

#### BENEFICIOS

El coco cuenta con propiedades que favorecen la salud a nivel general, destacando sus contribuciones para:

##### 1) COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO:

es rico en fibras que no se diluyen en agua, estimulando los movimientos intestinales y aumentando el tamaño de las heces, con lo que se previenen cuestiones como el estreñimiento, las hemorroides y las enfermedades inflamatorias intestinales.

##### 2) FORTALECER EL SISTEMA INMUNE:

contiene selenio, ácido gálico, cafeíco y cumarinico, compuestos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que fortalecen el sistema inmunológico, protegiendo el organismo contra infecciones causadas por hongos, virus y bacterias.

##### 3) HIDRATAR EL CUERO

el coco es rico en minerales como potasio, cobre y manganeso, siendo una buena opción para reponer estos minerales e hidratar el cuerpo durante la actividad física o en situaciones de vómitos y diarreas, por ejemplo. Contiene más electrolitos que las bebidas deportivas.

##### 4) CONTRIBUIR A LA PÉRDIDA DE PESO:

sus fibras, principalmente insolubles, aumentan la sensación de saciedad,



dad, haciendo que la persona sienta menos hambre y disminuya las porciones de sus alimentos.

##### 5) REGULAR LA PRESIÓN ARTERIAL:

el coco tiene cantidades óptimas de potasio, un mineral que promueve la eliminación del exceso de sodio en el organismo, ayudando a regular y a evitar la presión arterial alta.

##### 6) PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO:

por ser rico en compuestos con acción antioxidante, como el selenio, ácido gálico,

cumarinico, el coco ayuda a combatir el exceso de radicales libres, evitando la flacidez de la piel y el surgimiento de arrugas.

##### 7) REPARAR LA PIEL:

dentro de los beneficios que este fruto ofrece para la piel se encuentran sus propiedades hidratantes y antioxidantes. Cuenta con compuestos que regeneran la dermis y atenúan las líneas de expresión. En la actualidad, es posible encontrar cremas con coco para el tratamiento de piel seca. A su vez, hay sérum de

**El coco**  
 es el fruto que produce el cocotero, un árbol perteneciente a la familia de las palmaeas. Es la palmera más cultivada a nivel mundial.

antiarrugas, aclarantes y reafirmantes.

##### 8) FAVORECER LA SALUD DE LOS RIÓNES:

el coco es un diurético natural, por lo que ayuda a eliminar el exceso de líquido en el cuerpo. En ese sentido, el agua de coco es ideal para combatir los cálculos renales. Además, favorece la eliminación de toxinas.

FUENTES: TUA SAÚDE, GARNIER Y FARMAZARA. / FOTOS: FREEPIK



#### LAS CLAVES

- El coco tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, inmunitarias, saciantes, hidratantes, digestivas, laxantes, antidiabéticas e hipotensoras.
- El consumo excesivo del coco puede promover el aumento de peso, por ser una fruta rica en calorías y grasas.
- Cuando se consume en cantidades moderadas, el coco ayuda a prolongar la saciedad entre comidas, reduciendo el consumo de alimentos y favoreciendo la pérdida de peso.
- Cuando se consume en cantidades moderadas, el coco ayuda a prolongar la saciedad entre comidas, reduciendo el consumo de alimentos y favoreciendo la pérdida de peso.



#### AGUA DE COCO

El agua de coco no es solamente una bebida refrescante: es un ingrediente de belleza versátil. Te compartimos tres opciones para usarla con fines estéticos y cosméticos:

① **Acondicionador:** el agua de coco puede aliviar el cuero cabelludo seco, con picores o descamado y estimular los folículos pilosos. Prepara tu propio acondicionador para el cuero cabelludo mezclando media taza de agua de coco pura y cuatro cucharadas de aceite de jojoba o aguacate. Rocía el acondicionador en el cuero cabelludo antes del lavado o después (como acondicionadores sin enjuague).



② **Mascarilla facial para imperfecciones:** reduce el enrojecimiento y las imperfecciones con una mascarilla de agua de coco y cúrcuma. Mezcla agua de coco con cúrcuma para formar una pasta, y luego añade un toque de aceite de coco para suavizar la mezcla. Aplica la mezcla en el rostro, dejándola actuar 10 minutos, y enjuaga con un limpiador suave.

③ **Ilumina y humecta tu piel:** reaviva la piel aguada y seca con un poco de agua de coco. Aplicate agua de coco en el rostro con un algodón y luego enjuaga. Las propiedades hidratantes y la vitamina C del agua de coco pueden iluminar tu tez.