

## PROPIEDADES DEL GARBANZO



**Los garbanzos** son más que una legumbre, esta planta posee compuestos necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Por ello, para aprovechar todas sus propiedades es importante conocer un poco más en detalle sus características, y cómo estas pueden ser aprovechadas para beneficiar la salud.

Una de las propiedades que tiene el garbanzo se relaciona con su **riqueza en lecitina**, una sustancia natural esencial para reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Por otra parte, esta legumbre posee fibra soluble que potencia aún más la eliminación de dichas grasas, atrapándolas y desechándolas.

Asimismo los garbanzos tienen propiedades que **benefician al hígado**, eliminando toxinas que lo dañan y protegiéndolo de ciertas enfermedades como cirrosis y hepatitis.

Además los garbanzos son ricos en **ácidos omega 3 y omega 6**, ácidos grasos insaturados que protegen el sistema cardiovascular, impidiendo la formación de placas de grasas que impiden la normal circulación de la sangre.

Los garbanzos, también, **previenen el estreñimiento** por su contenido en fibra que estimula las paredes intestinales, potenciando la motilidad del intestino.

Otra de las propiedades que se le adjudica al **garbanzo** a través de su consumo es la prevención del déficit de ácido fólico durante el embarazo, ya que esta legumbre posee un alto contenido de esta vitamina. Por otro lado su alto contenido de magnesio favorece la circulación, la actividad muscular y la elasticidad de venas y arterias.

**Los garbanzos** son una legumbre un poco olvidada, pero con gran potencial nutricional, por ello es importante ponderar sus propiedades y tenerla en cuenta a la hora de prevenir y tratar ciertas enfermedades.

Es importante no olvidar que los alimentos pueden ser nuestros aliados para tener una mejor calidad de vida.