



La cebolla morada también mejora la circulación sanguínea.



Comer cebolla morada ayuda a frenar la osteoporosis debido al poder antioxidante que tiene la quercetina.

## ¿En qué ayuda *la cebolla morada*?



Puedes disfrutarla picada en una ensalada acompañada de frutas, queso y un poco de aceite de oliva.

Es un excelente remedio natural para la gripe, los resfriados, el asma o la tos.

EL UNIVERSAL  
Ciudad de México

La cebolla ha sido parte de la cocina desde hace miles de años. La variedad morada brinda color, sabor y un olor exquisito a las comidas mexicanas; sin embargo, además de ser un ingrediente delicioso, tiene beneficios en la salud cuando se consume regularmente.

Entre las cualidades que tiene la cebolla morada está su contenido de vitaminas A, B, C y E, azufre, fibra, potasio, calcio, fósforo, cobre, silicio, zinc, magnesio y yodo. Tiene antioxidantes flavonoides, antocianinas (que le dan el color morado) y quercetina. En conjunto, estas propie-

dades cambian a mejor algunos aspectos de la salud corporal.

De acuerdo con académicos del Laboratorio de Antioxidantes del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos en Chile, comer cebolla morada ayuda a frenar la osteoporosis debido al poder antioxidante que tiene la quercetina, encontrada en la cáscara de la cebolla. Por otra parte, usar extracto de cebolla que incluya este componente hará crecer el cabello si, además, contiene azufre.

La cebolla morada también mejora la circulación sanguínea, pues contiene alicina que como en el ajo, tiene propiedades anti-trombóticas que previenen la formación de coágulos, de hemorroides y al mismo tiempo, combate enfermedades como la hipertensión, la arteriosclerosis y regula los niveles de colesterol.

Es un excelente remedio natural para la gripe, los resfriados, el asma o la tos, ya que la cebolla morada es un antioxidante y antiinflamatorio que contiene flavonoides, sustancias químicas que el cuerpo humano no puede producir por sí mismo, y que se encuentran en los vegetales. Estas cualidades ayudan a reducir los síntomas de las enfermedades respiratorias, aunque siempre se recomienda seguir las instrucciones de un médico.

Para combatir el acné, el ácido glicólico es un gran aliado, y la cebolla es el vegetal que más contiene este componente. Sorprendentemente, la cebolla morada también ayuda para conciliar el sueño, ya que su olor produce un sentimiento de relajación cuando entra por las fosas nasales.

¿CÓMO COSECHAR LOS BENEFICIOS DE LA

**CEBOLLA MORADA?**

Hay muchas maneras para disfrutar de las propiedades de la cebolla morada, entre ellas comerla picada en una ensalada acompañada de frutas, queso y un poco de aceite de oliva. Si se quiere conciliar el sueño, basta con dejar un trocito de cebolla fresca al lado de la cama para estimular la secreción nasal, lo que implica una mejor respiración y oxigenación al momento de acostarse.

Para los beneficios cosméticos se puede conseguir productos hechos a base de extracto de cebolla, o bien, utilizar el jugo que queda al picarla y con él hacer una mascarilla que combata las imperfecciones faciales. Lo mismo para el crecimiento del cabello y el control de la caída, se puede masajear con el jugo de la cebolla o bien, comprar champús que la tengan como ingrediente principal.

## Aprovecha *las cáscaras*

Contienen muchos beneficios para tu organismo.

EL UNIVERSAL  
Ciudad de México

“Al cocinar, estamos acostumbrados a retirar y desechar las cáscaras de frutas y verduras; sin embargo, algunas de ellas se pueden consumir pues conllevan importantes beneficios como un mayor contenido de fibra, sin olvidar que al hacerlo también contribuimos a reducir el desperdicio de alimentos. Para ello, es fundamental lavar y desinfectar adecuadamente los alimentos, así como

preferir, en la medida de lo posible, aquellos que sean orgánicos”, asegura Karen Willard, chef de Innovación y Desarrollo para Unilever México y Caribe.

Para que puedas aprovechar los nutrientes y todas las propiedades de sabor de tus alimentos, te compartimos estas recetas que te harán ver de forma diferente las cáscaras de frutas y verduras.

### CHIPS DE CÁSCARAS DE VEGETALES

Ingredientes:

4 tazas de cáscaras de vegetales (zanahoria, betabel, chayote, papa, etc.)

Aceite en aerosol  
1 cucharadita de sazónador en polvo de vegetales

### PREPARACIÓN:

Rociar las cáscaras de vegetales con el aceite en aerosol y agregar el sazónador:

Cocinar a 170°C en una freidora de aire por 15 minutos o en horno convencional hasta que estén crujientes.

Acompañar con el aderezo de preferencia.

### PASTEL DE NARANJA Y ALMENDRA

Ingredientes:

1 pieza de naranja (con cáscara y sin semillas)

partida en octavos

4 huevos  
½ taza de azúcar  
1 ½ tazas de almendras (peladas y tostadas)  
3 cucharadas de fécula de maíz

### PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 180°C.

Licuar la naranja (con cáscara) con el resto de los ingredientes hasta eliminar los grumos.

Verter la mezcla en un molde previamente engrasado y hornear por 45 minutos o hasta que esté dorado en la parte de abajo.

Entibiar, dividir en porciones y disfrutar



Es fundamental lavar y desinfectar adecuadamente los alimentos.



# Gran estreno

Lunes 27 de Junio  
1:30 PM



EL DIEZ EN TELEVISIÓN