

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 11

¿Conoces los secretos del agua de coco?

En los últimos tiempos, las redes sociales se han llenado de *selfies* y publicaciones de gente famosa bebiendo agua de coco. Madonna fue una de las primeras en descubrir sus beneficios como elixir de belleza. Después siguieron otras famosas como Rihanna, Alessandra Ambrosio y Katy Perry. ¿Qué tiene el agua de coco para que conquiste a todos? Aquí te contamos unos beneficios:



Es baja en calorías

Contiene solamente 46 calorías por vaso, poca grasa y una quinta parte menos de azúcar que otros zumos de frutas como el de manzana o de uva.

Hidrata el cuerpo

Según la Sociedad Americana de Química, el agua de coco tiene más minerales que las bebidas rehidratantes. La modelo brasileña Alessandra Ambrosio dice que esta bebida tropical forma parte de su dieta saludable y la toma cuando tiene sed y para hidratar su piel. El tenista norteamericano John Isner afirma que ganó el partido más largo de la historia de Wimbledon porque en los descansos del juego tomó agua de coco y pudo mantenerse con energía.

Da energía al cerebro y a los músculos

Tiene más potasio que el plátano. El potasio es un mineral que ayuda a regular los latidos del corazón, la presión arterial, la función muscular, y también mejora el proceso de aprendizaje.

Tiene propiedades anti-envejecimiento

Contiene vitaminas, antioxidantes, minerales y es la fuente natural más rica en citoquinas, esas hormonas vegetales que ayudan a tener menos enfermedades de la vejez.

Ayuda a la digestión

El agua de coco se utiliza como tónico digestivo para tratar problemas del estómago. De esta manera tenemos más energía y estamos más fuertes.

adaptado de: www.abc.es, 08-05-2016