



# Conoce las propiedades del pebre y de sus ingredientes

**T**omate, cebolla, cilantro y ajo, un poco de sal, ají, aceite de oliva y ¡listo! Así de fácil resulta preparar un pebre, esa tradicional salsa chilena de raíces mestizas, cuyo origen no está documentado, pero se cree que proviene de la gastronomía mapuche y la introducción de ingredientes españoles, como el ajo o el cilantro. Pese a que las recetas varían, sus principales ingredientes contienen una serie de minerales y antioxidantes que, para estas celebraciones del "18", lo pueden convertir en el mejor aliado. Considerando que las Fiestas Patrias traerán un mayor consumo de carne, embutidos y otros alimentos calóricos o grasos, el pebre permite equilibrar la ingesta de alimentos, aportando fibra y otros elementos que contribuyen a cuidar la salud.

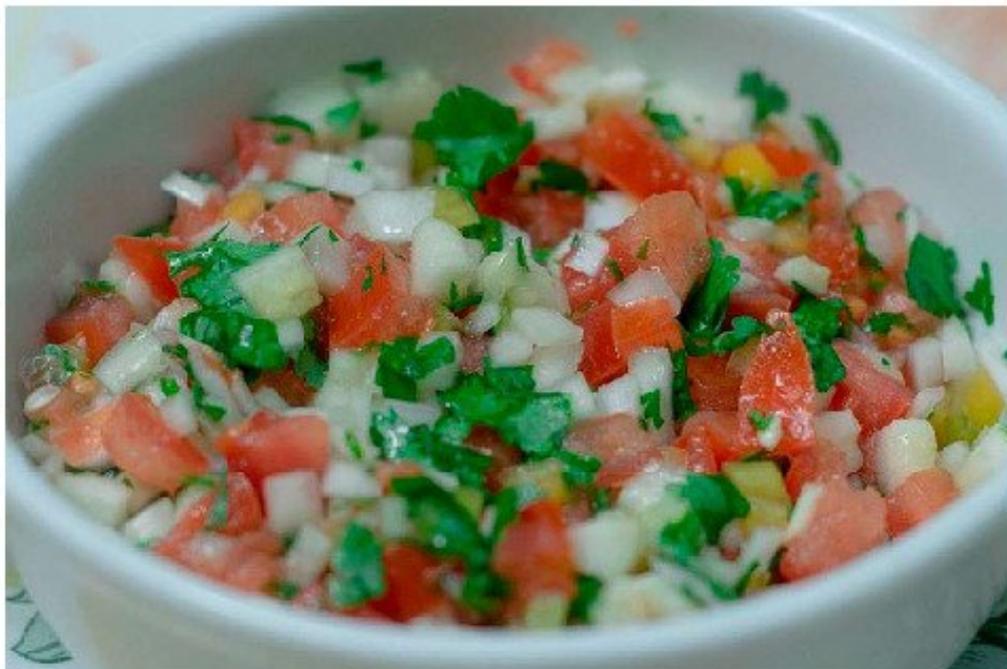
Así lo afirma la nutrióloga de Clínica Las Condes, Ximena Soto de Giorgis, quien asegura que esta preparación "puede ser un gran aliado para las fiestas patrias". "Si te comes el choripán con pebre, sin duda va a ser mejor que el choripán sin pebre", sostiene. ¿Cuáles son los beneficios de sus principales ingredientes? A continuación, la especialista entrega el detalle:

## TOMATE

- 1. Rico en antioxidantes:** Contiene licopeno, un antioxidante que ayuda a combatir los radicales libres y puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.
- 2. Mejora la salud cardiovascular:** El licopeno y otros nutrientes en el tomate pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol malo (LDL) y mejorar la salud del corazón.
- 3. Fuente de vitaminas:** Rico en vitaminas A, C y K, que fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la salud ocular y ayudan en la coagulación sanguínea.
- 4. Buena hidratación:** Los tomates tienen un alto contenido de agua, lo que favorece la hidratación del cuerpo.

## CILANTRO

- 1. Propiedades antiinflamatorias:** Contiene antioxidantes que



ayudan a reducir la inflamación y mejorar la salud en general.

- 2. Desintoxicante natural:** Se dice que el cilantro ayuda a eliminar metales pesados como el mercurio del cuerpo.
- 3. Apoya la digestión:** Estimula la producción de enzimas digestivas y tiene un efecto calmante en el estómago.
- 4. Rico en vitaminas y minerales:** Contiene vitaminas A, C y K, así como minerales como el potasio y el manganeso, que favorecen el sistema inmunológico y la salud ósea.

## CEBOLLA

- 1. Beneficios cardiovasculares:** Rica en quercetina, un antioxidante que mejora la circulación y reduce la presión arterial.
- 2. Propiedades antibacterianas y antivirales:** Tiene compuestos que ayudan a combatir infecciones bacterianas y virales.
- 3. Rica en nutrientes:** Es una buena fuente de vitamina C, que refuerza el sistema inmunológico, y de compuestos de azufre, que pueden mejorar la salud de la piel y el cabello.
- 4. Ayuda en la digestión:** La fibra que contiene la cebolla promueve un sistema digestivo saludable y puede ayudar a prevenir el estre-

Entre el alto consumo de carne, embutidos y otros alimentos calóricos o grasos, el pebre permite equilibrar la ingesta de alimentos, aportando fibra y otros elementos que contribuyen a cuidar la salud.

ñimiento.

## AJO

- 1. Propiedades antioxidantes:** Contiene antioxidantes, como la alicina, que ayudan a proteger el cuerpo contra el daño de los radicales libres, lo que puede retrasar el envejecimiento y prevenir enfermedades crónicas.
- 2. Mejora la salud cardiovascular:** Reduce el colesterol, baja la presión arterial y previene la formación de coágulos: El ajo tiene propiedades anticoagulantes que pueden prevenir la formación de coágulos sanguíneos, reduciendo el riesgo de trombosis.
- 3. Refuerza el sistema inmunológico:** El ajo tiene propiedades antimicrobianas, antifúngicas y antivirales, lo que ayuda a combatir infecciones y fortalecer el sistema inmunológico. Su consumo regular puede reducir la duración de resfriados y gripes.
- 4. Efecto antiinflamatorio:** Algunos de sus compuestos pueden reducir la inflamación en el cuerpo, lo que resulta beneficioso para personas con enfermedades

inflamatorias crónicas, como la artritis.

- 5. Propiedades anticancerígenas:** De acuerdo a algunos estudios, podría ayudar a prevenir de ciertos tipos de cáncer, como el de estómago y colon, gracias a sus compuestos de azufre, que pueden inhibir el crecimiento de células cancerosas.
- 6. Mejora la salud digestiva:** Estimula la digestión a partir de la producción de jugos gástricos, y también tiene propiedades prebióticas, que promueven el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino.
- 7. Propiedades desintoxicantes:** Puede ayudar a eliminar toxinas del cuerpo, incluyendo metales pesados, como el plomo y el mercurio, gracias a sus compuestos sulfurados.
- 8. Control del azúcar en sangre:** Algunos estudios indican que el ajo puede mejorar la sensibilidad a la insulina y ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre, lo que es beneficioso para personas con diabetes tipo 2. 📖