

Beneficios del agua de pepino para el organismo

El agua de pepino es una bebida que aporta nutrientes y una serie de beneficios que son necesarios para el cuerpo. Muchos pasan desapercibido la cantidad de beneficios que esta aporta.

De acuerdo a los especialistas, el agua de pepino es una excelente opción para mantener una hidratación completa. Además , ayuda en la pérdida de peso y disminución de la presión arterial.

También es una excelente bebida que ayuda a mantener una piel impecable. Es fácil de hacer y es un excelente sustituto de las populares aguas azucaradas y vitamínicas que encuentras en el mercado.

Los pepinos contienen una variedad de vitaminas, antioxidantes y otros nutrientes que pueden ayudar a prevenir numerosas afecciones, de acuerdo a información del sitio Medical News Today, como la diabetes, además de mantener saludables los huesos, la piel y los músculos.

Con información de [Directo Al Paladar](#)