

Los beneficios del vinagre de manzana para la salud y cuál es el mejor momento del día para tomarlo

Incorporar [vinagre de manzana](#) a la dieta se convirtió en una práctica cada vez más popular, respaldada tanto por la ciencia como por la experiencia de quienes lo adoptaron.

Este producto, reconocido por sus **propiedades digestivas y metabólicas**, ofrece una amplia gama de beneficios para el cuerpo, desde estabilizar los niveles de glucosa en sangre hasta mejorar la salud cardiovascular.

Tal como señaló la **bioquímica francesa Jessie Inchauspé a Infobae**, una **cucharada diluida** antes de las comidas puede transformar la manera en que procesamos los alimentos y protegernos de picos de glucosa que afectan nuestro bienestar.

¿Qué propiedades tiene el vinagre de manzana?



Una cucharada de vinagre diluida en agua antes de las comidas puede estabilizar el azúcar en sangre (Imagen Ilustrativa Infobae)

El vinagre de manzana contiene una combinación única de **ácido acético, flavonoides, vitaminas y minerales** que lo hacen un **suplemento natural** valioso. El ácido acético es el componente principal responsable de muchos de sus efectos positivos. Este

compuesto:

- Regula la glucosa en sangre, al ralentizar la digestión de almidones y la conversión de carbohidratos en glucosa.
- Reduce la liberación de insulina, promoviendo la quema de grasas en lugar de su almacenamiento.
- Mejora la digestión, al estimular la producción de jugos gástricos y regular la flora intestinal.
- Tiene propiedades antioxidantes y antimicrobianas, que ayudan a proteger contra infecciones y favorecen la salud general.

Además, la nutricionista española **Blanca García-Orea Haro** recomienda optar por **vinagre sin filtrar**, que contiene la “madre del vinagre”, un conjunto de bacterias y levaduras esenciales para su proceso de fermentación y sus beneficios.

¿Qué pasa si tomo una cucharada de vinagre en ayunas todos los días?



Jessie Inchauspé destaca el vinagre como una herramienta poderosa para aplanar las curvas de glucosa (Imagen Ilustrativa Infobae)

Tomar vinagre de manzana en ayunas es una práctica que, según estudios, puede mejorar la digestión y favorecer la pérdida de peso. Sin embargo, debe consumirse con precaución.

Inchauspé señala que una sola cucharada diluida en **un vaso de agua antes de las comidas** es suficiente para obtener beneficios, mientras que cantidades excesivas pueden ser perjudiciales, afectando la mucosa gástrica o el equilibrio de minerales en el cuerpo.

¿Cuáles son los beneficios para la salud de tomar vinagre de manzana en ayunas?



Tomar vinagre de manzana en ayunas regula la flora intestinal y previene el estreñimiento (Imagen Ilustrativa Infobae)

Al consumir vinagre de manzana en ayunas, su absorción y acción en el organismo son más efectivas. Entre los principales beneficios se encuentran:

- **Control de la glucosa en sangre:** según un estudio publicado en el *European Journal of Clinical Nutrition*, reduce significativamente los niveles de azúcar postprandial, es decir, posterior a la ingesta de comida.
- **Mejora de la salud cardiovascular:** investigaciones en el *Journal of Food Science* asocian su consumo con la reducción del colesterol LDL y el aumento del HDL.
- **Regulación de la flora intestinal:** los ácidos orgánicos presentes facilitan la digestión y ayudan a prevenir el estreñimiento.
- **Aumento de la saciedad:** su capacidad para disminuir el apetito puede ser útil en el manejo del peso.

¿Cuál es el mejor momento para tomar vinagre de manzana?



Tomar vinagre de manzana 20 minutos antes de comer optimiza sus beneficios digestivos (Imagen Ilustrativa Infobae)

El momento ideal para consumir vinagre de manzana es **20 minutos antes de las comidas.**

Esta práctica potencia su efecto estabilizador sobre la glucosa.

Si se olvida antes de comer, también **puede tomarse hasta 20 minutos después**, aunque con una menor eficacia.

¿Qué efectos tiene el vinagre de manzana sobre la presión arterial?

Aunque no es un tratamiento directo, el vinagre de manzana puede contribuir a **regular la presión arterial** al mejorar la salud cardiovascular.

Su capacidad para reducir la inflamación y eliminar toxinas del cuerpo ayuda a mantener una buena función circulatoria. Según estudios citados en el *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, sus compuestos bioactivos también favorecen el equilibrio lipídico, lo que puede tener un efecto positivo en la presión arterial.

Cómo hacer la preparación con vinagre de manzana para tomar en ayunas



El ácido acético del vinagre de manzana estimula la quema de grasas en el cuerpo (Imagen Ilustrativa Infobae).

Preparar el vinagre de manzana para su consumo en ayunas es simple y seguro si se siguen estas indicaciones:

- Diluir. Mezcla una cucharada (15 ml) de vinagre de manzana en un vaso grande de agua (aproximadamente 240 ml). Esto evita la irritación en el estómago y protege el esmalte dental.
- Evitar el exceso. No se recomienda exceder las dos cucharadas diarias, ya que cantidades mayores pueden causar efectos adversos.
- Consumir con regularidad. Para obtener resultados visibles, es importante mantener el hábito, complementándolo con una dieta equilibrada.

El vinagre de manzana, cuando se usa de manera responsable y con moderación, es una herramienta eficaz para promover una vida más saludable. Como concluye Inchauspé, su efecto **regulador de la glucosa** y sus múltiples **beneficios metabólicos** lo convierten en un “cambio de juego” en la alimentación diaria.

Infobae