

Soy doctora y esta es la legumbre que debes incluir en tu dieta para decir adiós a las ojeras

Pocos alimentos encontrarás tan ricos en vitaminas y proteínas como este que, además, serán tu mejor aliado para combatir las ojeras.

5 mayo, 2024

[Paz Pineda](#)

Las [ojeras](#) es una de las preocupaciones estéticas que más molestan a quienes las sufren. Pueden ser debido a un causante genético o por problemas que surgen en nuestra vida cotidiana como la falta de sueño o el estrés. Pero debes saber que, más allá de los correctores, existen **remedios naturales de gran eficacia** contra este mal.

Está demostrado que los **alimentos ricos en vitamina K** resultan altamente efectivos para combatir las ojeras. Su poder antiinflamatorio mejoran la circulación y reducen la hinchazón, dos de las principales consecuencias que hacen que se marque más esta zona del ojo.

Uno de los alimentos más completos por los que podemos apostar para evitar su aparición son los **garbanzos**. Así lo confirma la médica estética y nutricionista Izaskun Astoreca: "Entre otras funciones producen proteínas que ayudan a coagular la sangre y son la clave a la hora de reducir y ayudar a eliminar las ojeras".

Para nadie es una sorpresa que las **legumbres** contengan una extensa fuente de beneficios para la salud, pero poco se conoce el efecto que uno de una de las especies de leguminosa más consumida.

A base de platos más típicos de nuestra cocina más tradicional o en platos más rompedores con los que podemos dar rienda suelta a nuestra imaginación culinaria e innovar. El caso es que, si tienes ojeras, **debes incluir los garbanzos** como alimento clave en tu dieta.

El superalimento contra las ojeras

La cosmética resulta ser uno de los grandes aliados para contrarrestar los signos de cansancio, edad o estrés que aparecen en nuestro rostro. En cambio, no siempre es posible acceder a los mejores tratamientos para eliminar las ojeras.

Los garbanzos resultan ser **uno de los superalimentos más completos** que existen para iniciar esta lucha contra las antiestéticas ojeras. Incluyéndolos en una dieta equilibrada y combinándolos con algún tratamiento estético concreto para esta zona, conseguirás eliminarlas para siempre.

Se trata de un alimento muy rico, entre otros nutrientes, en vitamina K. Esta tiene la capacidad de **combatir la coagulación de la sangre** consiguiendo que mejore su flujo y, por consiguiente, las ojeras.

Estas no dejan de ser el efecto visible de los vasos sanguíneos que, al no recibir la dosis necesaria de **oxígeno e hidratación en la zona de la ojera**, adquieren un tono más oscuro e intenso. Por lo que los garbanzos es un alimento "hecho" para eliminarlas.

Otros beneficios de los garbanzos

Queda claro que los garbanzos, en cualquiera de sus representaciones, es **uno de los mejores alimentos que puedes incluir en tu rutina** para apostar por una mirada limpia y sin ojeras, además de por una salud de hierro.

No solo a nivel estético nos beneficiará, sino también a nivel interno, **favoreciendo a nuestro bienestar** gracias a la excelente fuente de nutrientes que contienen:

- El [alto contenido proteico](#) de los garbanzos los convierte en una óptima opción para apostar por una dieta rica en proteínas y apta para todos, incluso para veganos y vegetarianos.
- Ricos en fibra, los garbanzos son una [excelente fuente de fibra dietética](#). No solo promueve la salud digestiva sino que ayuda a combatir el estreñimiento.
- El consumo regular de garbanzos nos puede ayudar a **reducir el riesgo de enfermedades cardíacas** gracias a su bajo contenido en grasas saturadas y su alto índice de fibra o proteínas, entre otros nutrientes cardiovasculares.
- Además, son ricos en vitaminas y minerales como el **hierro, magnesio, potasio, ácido fólico y vitamina B**.
- Gracias a su alto contenido saciante, los garbanzos pueden contribuir a la [pérdida de peso](#).
- Consumir garbanzos de manera regular, además [fortalece nuestra salud ósea](#) gracias a su alto contenido en calcio, magnesio y fósforo, importantes componentes para la formación y fortaleza de los huesos.