

## **Las Brasas del Mentidero explica 8 razones por las que incluir el cilantro en la dieta**

**El cilantro es una especia aromática, originaria de Asia, popular e imprescindible en muchas cocinas para intensificar el sabor de los platos. Sin embargo, esta planta de la familia del perejil, cuenta con grandes propiedades medicinales desconocidas para muchos. El restaurante Las Brasas del Mentidero habla sobre los beneficios del cilantro y de por qué debe ser introducido en la dieta. Además, en su carta incluyen una ensalada singular y refrescante a base de aguacate, calabacín y cilantro**

1. El cilantro es un aliado fundamental contra la diabetes. Tomarlo, es útil para regular los niveles de glucosa en sangre, lo que puede llegar a disminuirla hasta un 15% en los pacientes con diabetes.
2. Contiene propiedades carminativas ideales para la prevención y la eliminación de gases y para combatir problemas estomacales, así como la hinchazón abdominal y la pesadez estomacal.
3. Al igual que otras plantas de su especie, es perfecto para eliminar el mal aliento ya que limpia la boca de las toxinas que provocan el olor. Se puede hacer un enjuague bucal agregando ramas de cilantro en agua hirviendo. Una vez caliente, se cuele y se deja enfriar.
4. Es un potente antiinflamatorio y analgésico, lo que ayuda tanto a reducir la inflamación de las articulaciones, como a combatir el dolor en las mismas en personas con artritis reumatoide.
5. Además de sus propiedades medicinales, también tiene un poderoso efecto diurético ayudando a prevenir la retención de líquidos y eliminar las toxinas. Su ingesta favorece al organismo a saciarse con mayor frecuencia.
6. Esta planta, es una gran aliada contra la gripe. Además de contener propiedades antibacteriales, contiene vitaminas A y C. Por ello, una infusión de cilantro es la mejor opción cuando se empiezan a sentir los primeros síntomas.
7. En personas con colesterol alto, el cilantro puede ayudar a reducir los niveles en sangre de colesterol malo (LDL) y a aumentar el bueno (HDL), según estudios de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (UAP), México. Por tanto, beber infusiones de té de cilantro es beneficioso para rebajarlo.
8. Esta especia, además, puede contribuir en la regulación de la menstruación y a lidiar con los síntomas propios en la perimenopausia como la migraña, el dolor de espalda o el dolor articular, gracias a sus múltiples propiedades antiinflamatorias.

Acerca de Las Brasas del Mentidero

Las Brasas del Mentidero es uno de los restaurantes del Grupo Mentidero, está situado en Ronda de la Comunicación, 3 y se basa en la cocina portuguesa, asiática y de América Latina.

Los Franguitos: pollo traído de Portugal que no excede de los 700 gr y que se hace a la parrilla vista con carbón de encina, es uno de los platos estrella de Las Brasas del Mentidero, también lo son sus exquisitas hamburguesas de carne de Ávila, sus alitas de pollo o sus Totopos con carrillera pibil, entre muchas otras deliciosas sugerencias.

Ronda de la Comunicación 3

<https://mentiderodelavilla.es/las-brasas-del-mentidero/>

918 69 68 68

Síguenos en:

@lasbrasasdelmentidero

**Datos de contacto:**

Las Brasas del Mentidero

918 69 68 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Restauración](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>