¿Para qué sirve el aceite de coco?

Más de una vez te habrás preguntado **para qué sirve el aceite de coco**. Y es que no caben dudas de que es un **alimento** muy versátil, ya que se puede utilizar tanto en la cocina como en productos de belleza, así que si aún no lo has probado, pues consigue muestras gratis y disfruta de las **propiedades y beneficios** de este gran aceite.

No caben dudas de que el aceite de coco es uno de los **alimentos más consumidos** y populares de los últimos tiempos. Y eso tiene su razón de ser, ya que gracias a la cantidad de **nutrientes** que posee, se vuelve ideal para consumirlo en comidas y utilizarlo como ingrediente principal en **diferentes productos cosméticos.**

Ahora bien, si no sabes para que sirve el aceite de coco o qué tan bueno es, déjanos decirte que aquí encontrarás todas las respuestas. Primero te contaremos cuáles son las maravillosas **propiedades** que lo vuelven especial para el organismo y para el cuerpo.

Por otra parte, conocerás más sobre los **beneficios** que este producto tiene para tu tez, así que si buscas que tu **piel luzca rejuvenecida, radiante, lisa y saludable**, no dudes en utilizar aceite de coco. Por último, verás cuáles son los **usos que tiene**. De esta manera comprenderás lo versátil que es y lo imprescindible que se volverá en tu vida.

Aceite coco: propiedades

Incluir aceite de coco en tu alimentación es fundamental si quieres gozar de una **buena salud**. Esto se debe a que este alimento tiene **excelentes propiedades** muy beneficiosas para el organismo, por lo que no debe faltar en tu mesa ni en tu estante, ya que también puedes utilizarlo para tu piel y para tu cabello.

Aceite de coco para adelgazar

Una de las propiedades más importantes de este aceite, es que **ayuda a quemar grasas**, por lo que es ideal para controlar y mantener el peso. Al consumirlo, ayuda a funcionar correctamente a la tiroides, lo que conlleva a tener un **buen metabolismo**.

Antioxidante

Este alimento lo puedes consumir o utilizar en tu piel, por lo que al tener propiedades antioxidantes, **evita el envejecimiento prematuro** del organismo en general y de la piel, ya que regula su PH, por lo que **previene las arrugas y líneas de expresión.**

Antiinflamatorio

Otra de las grandes propiedades de este aceite, es que es antiinflamatorio. Esto quiere decir que es perfecto para **calmar** aquellas **inflamaciones** que se producen en la piel y para diferentes afecciones como es la **psoriasis o la dermatitis atópica.**

Hidratante

Este aceite tiene una gran capacidad de hidratación para la piel. Al poseer un alto contenido en **ácidos grasos saludables**, **vitaminas E** y **K** y **ácido láurico**, ayuda a preservar la elastina y el colágeno de piel, combatiendo la resequedad y previniendo las arrugas y líneas de expresión. De esta manera tendrás una piel y un cabello más suave y saludable.

Nutritivo

El aceite de coco es un alimento muy nutritivo para el organismo gracias a sus componentes. Entre ellos podemos destacar **vitaminas** E, C, B1 Y B2, **minerales** como el potasio, el fósforo, el calcio y el hierro, y **ácidos grasos saludables** como es el caso de los poliinsaturados y los monoinsaturados.

Beneficios del aceite de coco para la piel

Pues bien, como puedes ver, el aceite de coco posee excelentes propiedades, ya sea para tu cabello y para tu piel, como para tu organismo. Por ello es que puedes hacerlo parte, tanto de tu alimentación, como de tu **rutina de belleza**. A continuación te contamos algunos de los beneficios del aceite de coco para la piel.

Hidratante e iluminador

Una de las funciones del aceite de coco es **restablecer el pH** de la piel, lo que ayuda a eliminar y quemar grasas, pero a su vez mantiene la tez hidratada e iluminada. Gracias a la vitamina E, la piel se **hidrata profundamente**, por lo que previene el envejecimiento, dejándola lisa, suave y saludable.

Previene las estrías

Gracias a los nutrientes que componen este aceite y a las propiedades, el aceite de coco es muy beneficioso respecto a las estrías. Debido a sus cualidades hidratantes y humectantes, **la piel se encuentra más firme** y esto previene la aparición de estrías. Ya sea por un embarazo o por una reciente subida y bajada de peso, este aceite te ayudará a prevenirlas.

Combate el acné

Otro de los grandes beneficios de este aceite, es que ayuda a combatir los granitos de la piel, eliminando las manchas y unificando el tono de la tez. El aceite de coco, al tener **propiedades antibacterianas, antisépticas, regulador del pH y antiinflamatorias**. Logra quitar el excedente del sebo, hidratar la piel y regenerarla. Por lo tanto, si tienes acné, solo debes colocar aceite de coco y dejar que actué.

Versátil

Si bien este aceite posee grandes ventajas cuando se lo consume, sus nutrientes son iguales de beneficiosos para la piel. Es posible utilizarlo como una **mascarilla hidratante**, para **quitar restos de maquillaje**, como un **bálsamo labial** y hasta como una **loción hidratante**. Esto se debe a los ácidos grasos y vitaminas que ayudan a restablecer el pH de la piel.

Usos del aceite de coco

Para cerrar con el post de hoy, luego de haberte comentado cuáles eran las propiedades y los beneficios del aceite de coco, es momento de que aprendas **cómo y dónde usarlo**. Ya sea en para la cocina, para el cabello o para la piel, este aceite mejorará considerablemente el aspecto y tu salud, por lo que no puedes dejar de utilizarlo.

Aceite de coco para cocinar

Como bien decíamos, este aceite es ideal para cocinar, ya que **mantiene sus propiedades intactas** aún si alcanza temperaturas muy elevadas. Mantener los nutrientes presentes es fundamental para que la alimentación sea saludable, por ello cocinar con aceite de coco es una gran opción.

Puedes utilizarlo para **reemplazar** los diferentes aceites, la mantequilla o la margarina. ¿Ya ves? Gracias a sus beneficios y propiedades, puedes incluir este aceite en tu dieta del ayuno intermitente. Ya sea en **sopas**, **ensaladas** o **salteados**, el sabor será único.

Aceite de coco para la piel

Como ya conociste los beneficios del aceite de coco en la piel, es momento de que sepas cómo usarlo. Es posible que cuando vayas a la tienda a comprarlo, te lo entreguen en estado **sólido o líquido**, no te preocupes, porque de ambas maneras es posible utilizarlo.

Ya sea en **mascarillas hidratantes** para el rostro o para las manos, como **desmaquillante**, como **bálsamo labial** y hasta **exfoliante**. Ya verás que sin importar como lo uses, disfrutaras de todos los beneficios que tiene para la piel.

Aceite de coco para el pelo

No caben dudas de que siempre estamos en la búsqueda de nuevos productos que reparen el cabello, lo hidraten y lo dejen radiante, sedoso y saludable. Afortunadamente, con el aceite de coco es posible todo ello. Al ser un alimento completamente natural, **es el mejor aliado para el pelo.**

Puedes utilizarlo como **mascarilla** semanal o como **acondicionador**. Este aceite aporta vitaminas y minerales que consiguen fortalecer las raíces, por lo que favorece su crecimiento de forma saludable. A su vez, puedes utilizar unas gotas en tu champú para **eliminar la caspa.**

Con el paso del tiempo, el organismo y el cuerpo envejece haciendo notoria la aparición de arrugas, estrías, sequedad en la piel y caída del cabello, entre otros aspectos. Es por ello que el **cuidado de la salud** es muy importante, por lo que si **cuidas y nutres tu piel**, no solo mejorará su aspecto, sino que el interior también.

https://blog.muestrasacasa.com/para-que-sirve-el-aceite-de-coco/