

## Perejil: Sus beneficios

Fuente: [ecocosas.com](http://ecocosas.com)

El perejil es rico en muchos nutrientes, pero destaca sobre todo por su alto contenido de hierro y vitamina C, de la cual contiene más de un 200% de la cantidad diaria recomendada por cada 100 gramos de alimento. Además tiene acción diurética muy buena, es una planta emenagoga, vasodilatador, tonificante y muchas otras propiedades beneficiosas.

El perejil tiene varias propiedades medicinales y por lo tanto aporta muchos beneficios al organismo. Además de los nutrientes citados, contiene enormes cantidades de otras vitaminas muy importantes como la vitamina A o beta-caroteno, además de muchas vitaminas del complejo de vitaminas B, todas muy importantes para el sistema nervioso y para absorber los nutrientes de otros alimentos. De este complejo destacan la vitamina B9 o ácido fólico, y la vitamina B2 o riboflavina.

También cabe destacar la vitamina K presente en este alimento, ya que tan solo 7 gramos de esta hierba contienen la cantidad diaria recomendada de este nutriente que participa en la formación de los huesos, en el funcionamiento del hígado y la coagulación sanguínea.

Es ideal para plantar en macetas crece de forma muy simple, no necesita muchos cuidados y podemos ir cortándolo a medida que lo ocupemos.

Le gusta el agua y el sol pero soporta la sombra, se puede poner en las ventanas es muy adaptable pero tiene que tener buen drenaje y riego frecuente.

