

---

## 10 propiedades del vinagre que te sorprenderán (Vinagres)

08, junio



¡Hola! En el último artículo que se publicó en este blog, te expliqué **qué es el vinagre y cuántos tipos existen**, puedes leerlo haciendo clic [aquí](#).

Reconozco, que he visto darle usos muy particulares a este subproducto del vino, aparte claro está, del más común que es el de servir como aliño o aderezo para la comida, pero hay propiedades que comparto aquí, que no tenía ni idea de que existían.

Hoy te voy a desvelar **10 propiedades del vinagre que te sorprenderán** cuando las sepas, o por lo menos, eso me ha pasado a mí.

### 10 propiedades del vinagre

**#1. Es un excelente antioxidante:** Los [polifenoles](#) y vitaminas que existen en muchos vinagres, ayudan a prevenir el estrés oxidativo debido a sustancias como la catequina, epicatequina o el ácido clorogénico. Esto ayuda a prevenir el envejecimiento que provoca los radicales libres.

**#2. Fantástico limpiador:** El vinagre es uno de los mejores productos de limpieza naturales que existen y esto es debido a sus propiedades antimicrobianas. Se ha utilizado durante mucho tiempo como desinfectante, tanto de las comidas, como en la higiene personal. El principal componente del vinagre que se encarga de cumplir con esta función es el ácido acético, que también se ha investigado que es efectivo contra la salmonela.

**#3. Remedio contra la Diabetes:** Otra de las **propiedades del vinagre** es que se cree que el ácido acético que contiene puede reducir el azúcar en la sangre al prevenir la completa digestión de [carbohidratos](#) complejos, lo que se traduce en que le da más tiempo a tu cuerpo para sacar el azúcar de tu sangre.

**#4. Muy buen adelgazante:** El vinagre tiene el poder de aumentar la saciedad, esto se traduce en que comes menos comida y por lo tanto, vas disminuyendo poco a poco tu peso.

**#5. Mejora la acidez:** El vinagre retiene muy poco ácido en el estómago, por lo que tomando vinagre asiduamente puedes mejorar tu acidez.

**#6. Cuida tu corazón:** El vinagre ayuda a bajar la presión arterial y a reducir el colesterol.

**#7. Propiedades curativas:** La madre del vinagre, esa telaraña que queda flotando en la parte superior del vinagre sin procesar, tiene propiedades antibacterianas que aplicada sobre una quemadura, ayuda a que esta sane más pronto, el consumo de vinagre, también ayuda a reducir el daño muscular causado por la inflamación después de un ejercicio continuado.

**#8. Mejora la absorción de nutrientes:** El ácido acético que está muy presente en el vinagre, puede favorecer el aumento de la absorción de minerales esenciales de los alimentos que se encuentran bloqueados.

---

**#9. Excelente acondicionador del cabello:** La acidez del vinagre, muy cercana a la del cabello humano, es un muy buen agente acondicionador y de limpieza, produce un brillo natural en el cabello, así como una desinfección total.

**#10. Cuida tu cerebro:** La última de las **propiedades del vinagre** es que el consumo de este podría mejorar la función cognitiva en los seres humanos, las investigaciones han demostrado que el ácido acético produce precursores de bloques de construcción en tejidos cerebrales llamados esfingolípidos.

Como has podido comprobar, **las propiedades del vinagre son beneficiosas tanto para la salud como para el uso cotidiano**, pero es recomendable realizar un uso moderado y bajo la supervisión de tu médico si es para uso personal, ya sabes que ningún alimento tomado en exceso, es beneficioso.

Si quieres probar alguno de los vinagres que producimos, te invito a que hagas clic [aquí](#), como te dije en el [anterior artículo](#), ya tenemos a la venta [vinagres envejecidos en botas de madera](#).

Espero que te hayas sorprendido tanto como yo, al comprobar algunas de las propiedades del vinagre, **¿Sabes tú alguna propiedad diferente a las mencionadas?** ¿Le das un uso diferente a los aquí nombrados? ¡Un saludo y hasta la próxima!

Si te ha gustado este artículo y quieres recibir los próximos en tu dirección de correo. Suscríbete.

Por **Rafael Espejo**.

## Comentarios

Bodegas La Aurora - 06/04/2023 19:30

Hola Jhina,

**Nuestra recomendación es que lo consultes con tu médico ya que el artículo solamente tiene un fin informativo. Muchas gracias por dejarnos tu comentario y leernos.**

**¡Saludos!**

JHINA URBANO - 16/03/2023 21:06

Hola, buen día, tengo 26 años, mido 150cm y peso 49kg... tengo colesterol elevado, he probado varios métodos pero me hacen adelgazar mucho y parezco enferma... veo que el vinagre es bueno para reducir los niveles de colesterol, pero también veo que es adelgazante... como lo debo tomar para que no me adelgace y me funcione para bajar el colesterol? Gracias

Bodegas La Aurora - 06/02/2023 20:35

Hola Gilberto,

**Totalmente de acuerdo con tu recomendación, añadiríamos una copa de vino y aceite de oliva virgen extra en las comidas que lleven aceite. Muchas gracias.**

---

**Saludos.**

GILBERTO - 04/02/2023 02:37

EL VINAGRE , EJERCICIO (CORRER), MUCHA HIDRTACACION, PROBIOTICOS, BUEN SUEÑO, MUCHA FIBRA , POCA HARINA SODA Y AZUCARES., ES LA FORMULA PERFECTA PARA TU CUERPO

Bodegas La Aurora - 30/10/2021 19:19

**Hola Carlos,**

**Nuestra recomendación es que lo consultes con tu médico. Muchas gracias por dejarnos tu comentario y leernos.**

**Saludos.**

Carlos Mango - 29/10/2021 17:58

Buenos días, tengo problema con la subida de peso, tengo triglicéridos, estoy interesado en consumir vinagre, como seria el uso, porque tengo gastritis

Bodegas La Aurora - 29/01/2021 20:10

**Buenas tardes Enrique,**

**En primer lugar, muchas gracias por leernos. Nos alegramos mucho por tu mejoría y te agradecemos que la compartas en este artículo.**

**Siempre serás bienvenido en esta casa.**

**Saludos y cuídate mucho.**

ENRIQUE - 29/01/2021 16:11

En mi caso comencè a usar vinagre blanco para contrarrestar mi problema de diarrea cronica...al agregar vinagre en todos los alimentos que ingiero, se me ha estabilizado esa sensaciòn horrible de ganas de ir al baño y el meteorismo...en realidad no podia comer casi nada...asi que experimentè agregando vinagre blanco y ha funcionado muy bien...no es para todos los casos...porque en realidad no se que patologia me produce la diarrea. Funcionò para mi que parece tengo polipos o colòn irritable. No lo recomiendo de usar en todos los casos...hay que tener mucho cuidado e investigar antes que provoca la diarrea. Consultar al medico antes de comenzar a ingerir el vinagre. Opte por el vinagre blanco porque no consigo vinagre de vino de buena calidad y los resultados fueron muy buenos...si da mucha acides estomacal es conveniente dejarlo inmediatamente...en su momento cuando pruebe con vinagre de vino compartire mi experiencia...saludos.

Bodegas La Aurora - 21/05/2020 19:03

**Buenas tardes Darío,**

**Muchas gracias por tu aportación :)**

**Saludos.**

---

Darío Rubiano - 21/05/2020 02:02

Si. Gracias. Actúa como antiinflamatorio y contrarresta los hematomas por contusión, friccionando la zona afectada con vinagre y tomando 1/2 cucharadita de vinagre. Con tajadas de papa o mejor ralladura de papa y vinagre se calman los dolores de cabeza. Lo anterior mediante vendaje o a manera de turbante. Espero saber más de los beneficios y de los contras del vinagre. Nuevamente gracias.