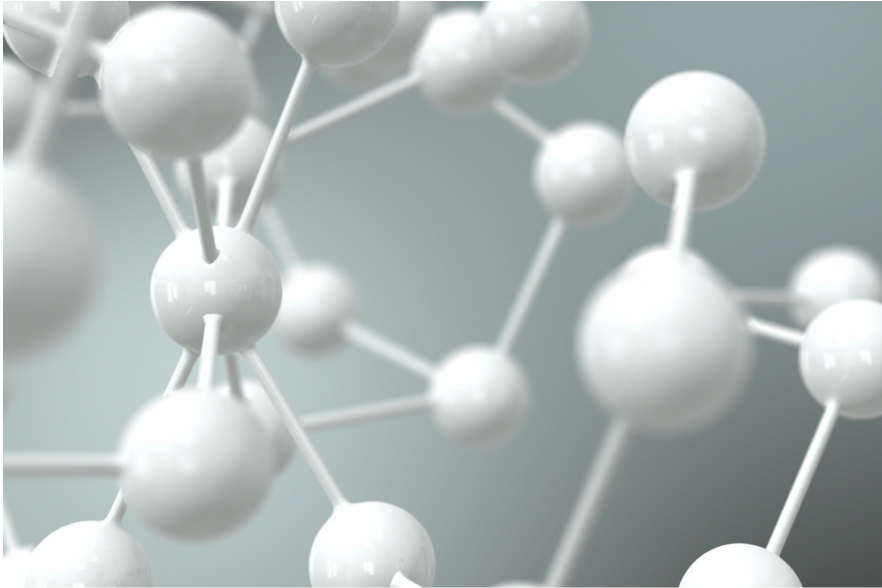




L-arginina



Descripción general

Este es un aminoácido que nuestro cuerpo necesita para estar sano. Los aminoácidos son los componentes principales de la proteína, y la proteína se encuentra en todas nuestras células. La L-arginina es conocida por favorecer la dilatación de los vasos sanguíneos.

¿Cómo se obtiene?

¿Cómo obtenemos la L-arginina? Nuestro cuerpo la produce. Pero también la obtenemos de otras fuentes. Se encuentra en muchos alimentos ricos en proteínas, como el pescado, la carne y los frutos secos. Está en los productos lácteos, la soja y los frijoles. También se puede obtener consumiendo cereales integrales.

Beneficios para la salud

¿Qué beneficios aporta la L-arginina? Bueno, como tiene la capacidad de dilatar los vasos sanguíneos, puede ser útil para algunas personas que tienen problemas con el corazón y el sistema circulatorio. También puede ayudar a los hombres que sufren de ciertos tipos de disfunción eréctil. Se necesitan más estudios.

Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña la L-arginina en su salud, hable con su médico.