



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

CAROTENOS PARA NUESTRA VISTA



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

La zanahoria es una de las hortalizas más consumidas en todo el mundo, siendo originaria del área mediterránea. Como buen vegetal que es, su principal elemento es el agua, representando casi un 90% de su composición, dentro de los macronutrientes los más abundantes son los carbohidratos con casi 8 gramos por 100 gramos, siendo una fuente de fibra con casi tres gramos por cien. Nos detendremos en la fibra, porque además de su cantidad es importante su calidad; ya que destaca la presencia de fibra soluble como es la pectina, convirtiendo a esta hortaliza en un alimento interesante para tratar los episodios de diarrea por su poder astringente.

Con respecto a los minerales, es importante su aporte de potasio, calcio, fósforo y yodo. Pero por lo que verdaderamente destaca la zanahoria, desde el punto de vista nutricional, es por su alto contenido en beta carotenos o precursores de la vitamina A (aportando casi 1400 ug/100 gramos), que le confiere el color naranja característico a este vegetal.

Lo importante es su aporte de potasio, calcio, fósforo y yodo

Por su alto contenido en vitamina A o beta carotenos es un vegetal muy recomendado para proteger la piel de la agresión que generan los radicales libres y muy importantes para la vista, para mantener el funcionamiento de la retina. También presenta una importante cantidad de vitamina E y algunas vitaminas del complejo B, especialmente la B3 o niacina, y ácido fólico. Por su contenido en estas vitaminas antioxidantes, se recomienda consumirla regularmente para prevenir y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y tumorales. Su contenido en ácido fólico (10 ug por 100 gramos) convierte a las zanahorias recomendables para prevenir cierto tipo de anemias, reducir el riesgo de espina bífida durante el embarazo y el riesgo cardiovascular. Por tanto, esta hortaliza desde el punto de vista nutricional presenta importantes beneficios a nivel cutáneo, cardiovascular y visual, con un aporte calórico bajo y elevado de fibra saludable para nuestro intestino.

ZANAHORIA CON APELLIDO LOCAL

E

n zumo o cortadas en palitos, raspas o muy picadas para comer crudas con ajo y limón, o también añadiendo aceite de oliva, compartiendo el formato con tiras de manzana o mejorando cualquier ensalada.

Pero también en puré solas o con patata o combinadas con cualquier otra verdura para hacer una crema o simplemente, eliminada con un rallador su primera capa, entra para comer entre horas y alejar el apetito en las dietas de adelgazamiento. Como guarnición, templadas, calientes, crudas. Las zanahorias se pueden picar, rallar, cortar en juliana, saltar, cocer, hacer en puré, en pastel u hornear con cebolla y patatas y ahora está muy, pero que muy de moda, la tarta o el bizcocho de zanahoria fácil de hacer y muy sabroso. Y además de su versatilidad culinaria, y de un precio asequible en el mercado, tienen muchos beneficios saludables. Y también en estética, la cosmética tira mucho de este vegetal. Aunque la más frecuente es la naranja, toda-

vía hay multitud de colores que dan alegría por su variedad a los platos; aunque la más habitual es especialmente sabrosa cuando es buena, un toquecillo dulce e intenso sabor y aroma. Las podemos encontrar de color blanco, amarillo o morado, aunque la gran mayoría de las veces las encontraremos en tono naranja.

Es habitual ofertarlas en ramillete con sus hojas verdes,

lo que les da una imagen más ecologista, más natural; pero es, sobre todo, apariencia. Es más, es mejor elegir las frescas y sueltas, sin hojas verdes porque siguen extrayendo nutrientes de la raíz que, después de todo, es lo que es la zanahoria. Además, deben ser firmes y bien formadas, sin grietas. La mejor forma de conservarlas es guardarlas en una bolsa con agujeros –suelen vender-

se ya en ellas– en un cajón bajo del frigorífico, donde mantengan su humedad, y durarán mucho tiempo.

El calcio, fósforo y magnesio en las zanahorias ayudan a construir huesos fuertes y un sistema nervioso saludable. Una al día aportan la cantidad diaria recomendada de vitamina A, su gran riqueza especialmente para la piel y la vista. Ricas en caroteno, el pigmento responsable de la coloración amarilla o roja de cualquier vegetal, la lista de beneficios es larga. Trastornos de la visión, fortalecimiento de las mucosas, es emoliente, útil en heridas y quemaduras, diurética, depurativa, remineralizante, aumenta las defensas del organismo, es buena en los trastornos metabólicos y endocrinos y ayuda en la prevención de catarros.

Es una de las hortalizas más cultivadas en el mundo. Asia es el mayor productor seguida por Europa y Estados Unidos. En España, ronda las 414.000 toneladas de producción anual y destaca Andalucía y Castilla y León, concretamente Valladolid y Segovia, superando las 2.000 hectáreas y una producción de 142.000 toneladas.

HISTORIAS

PARA LA VISTA DE LOS AVIADORES EN LA GUERRA

Las zanahorias tienen 3.000 años de antigüedad y son originarias de Asia, de la zona del actual Afganistán. Las primeras eran blancas, violetas y amarilla. Los griegos y los romanos las utilizaron con finalidades medicinales y una de las primeras referencias escritas de consumo de esta hortaliza son unos documentos españoles del siglo XII en los que se señala su consumo a modo de ensalada, con aceite, vinagre y sal. El XIX, el siglo del descubrimiento de las vitaminas, alzó a las zanahorias a los mejores puestos en la alimentación. Y cuentan que, durante la Segunda Guerra Mundial, a los aviadores británicos se les proporcionaban grandes cantidades porque mejoran la visión nocturna y los franceses utilizaban sus hojas para decorar sombreros y trajes.



ANA SANTIAGO