

SALUDABLE

Zanahoria, el picoteo saludable

Hortaliza. De color naranja, forma alargada y con su característico ramillete verde, la zanahoria explora sus posibilidades en platos que se sirven durante todo el año



La zanahoria destaca por su alto contenido en vitamina A.

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
88,7 g	34,6 kcal	2,9 g	0 mg	7,3 g

ANDREA DÍEZ

Hasta prácticamente el final del verano, la zanahoria no solo ocupa un lugar importante en la mesa sino también en los armarios. En este caso nos referimos a los bronceadores con betacarotenos que estimulan la pigmentación y que son los más buscados en la temporada estival. Pero esta hortaliza expande su imperio por la cocina en forma de digestivos batidos, cremas y zumos; estos últimos rivalizan con los muy demandados de frutas tropicales.

La cantidad de vitamina A que concentra es uno de sus principales reclamos desde el punto de vista nutricional, también su presencia contribuye a cuidar la salud de la piel, la vista y palía in-

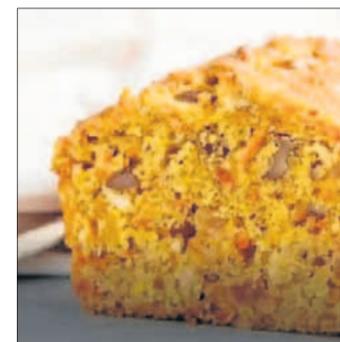
convenientes originados por el estreñimiento. Las zanahorias tienen 3.000 años de antigüedad y son originarias de Asia y, aunque lo habitual es encontrar y consumir las naranjas, como curiosidad, cabe señalar que las primeras zanahorias eran blancas, violetas y amarillas. Con fines medicinales las empleaban los griegos y los romanos. 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. Una receta saludable y sencilla que se mantiene hasta nuestros días.

La zanahoria es fácil de introducir en la cocina, especialmen-

te en platos veganos y vegetarianos. No falta en las carnes guisadas junto a los guisantes o también en ensaladas, cuando llega el buen tiempo. Para los que siguen dieta o quieren comer saludable se ha posicionado como un estupendo 'snack' para el picoteo, merienda o para mojar en suaves salsas o el popular humus. Solamente hay que pelarlas y listo, no hace falta ningún tipo de cocción.

Pero también se pueden cumplir las veces de patatas pero con menos calorías, los chips de zanahoria son fáciles de preparar y de consumir, especialmente, entre los pequeños de la casa. Se corta la zanahoria muy finita con la ayuda de un cuchillo o pelador.

Se puede cortar en horizontal o vertical, dependiendo de la forma que queramos que tengan. Sobre una bandeja se extiende el papel de horno y se van colocando. Se condimentan con un poco de sal y pimienta o las especias que se prefieran, y un poco de aceite de oliva. Con doce minutos será suficiente, pero habrá que vigilar para que no se quemen. Otro clásico cuando llega el buen tiempo es la ensalada de col picada fina con zanahoria, conocida como 'coleslaw' o ensalada americana. Hay quien, además, añade fruta, como por ejemplo la piña, que le aporta un sabor refrescante. Se aliña con mahonesa y también mostaza o aceite y vinagre.



Bizcocho de zanahoria

A. D. S.

Cualquier momento es bueno para disfrutar de un dulce saludable. Las hortalizas se pueden introducir fácilmente en repostería si se optan por recetas tan populares en los países de habla inglesa como el tradicional bizcocho de zanahoria. Fácil de preparar y con ingredientes asequibles, es una opción también para vegetarianos y veganos. Para comenzar a preparar este bizcocho, con la ayuda de una varilla, se baten los huevos con el azúcar. Después se añade poco a poco aceite de oliva y un yogur natural. Cuando se consigue una masa homogénea será el momento de añadir un poco de ralladura de naranja y la harina y levadura tamizadas. Para concluir la masa solamente hará falta la ralladura de las zanahorias, unos frutos secos picados y un poco de canela, y listo. A la hora de verter la masa en el molde, para evitar que se pegue, se recomienda untarlo con un poco de mantequilla. Se hornea media hora a 180 grados. El truco habitual para comprobar si está en su punto es pincharlo con un palillo para comprobar que está hecho. También se pueden espolvorear frutos secos cortados o cubrir con salsa de yogur.

Vitamina para nuestros ojos

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La zanahoria es una hortaliza procedente del área mediterránea. Como buen vegetal, su principal componente es el agua, representando casi el 90% de su composición. En el apartado de los macronutrientes los más abundantes son los carbohidratos con casi 8 por cada 100 gramos. El aporte de fibra es muy importante alcanzando casi 3 gramos por 100 gramos. 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 es por su alto contenido en beta carotenos o precursores de la vitamina A (aportando casi 1.400 ug/100 gramos). Precisamente, por lo anteriormente mencionado, es muy recomendado para la protección de la piel de agresiones solares que generan los radicales libres. Asimismo, la zanahoria es muy importantes para la vista, para mantener el funcionamiento de la retina. También presenta una importante cantidad de vitamina E y algunas vitaminas del com-

plejo 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, hace que sean útiles para prevenir ciertos tipos de anemias, reducir el riesgo de espina bífida durante el embarazo y el riesgo cardiovascular. Por tanto, esta hortaliza presenta importantes beneficios a nivel cutáneo, cardiovascular y visual, con un aporte elevado de fibra saludable para nuestro intestino.