

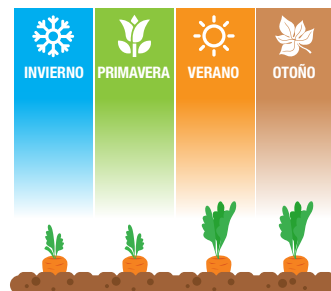
ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA Zanahoria



RECOLECCIÓN Mayo a enero



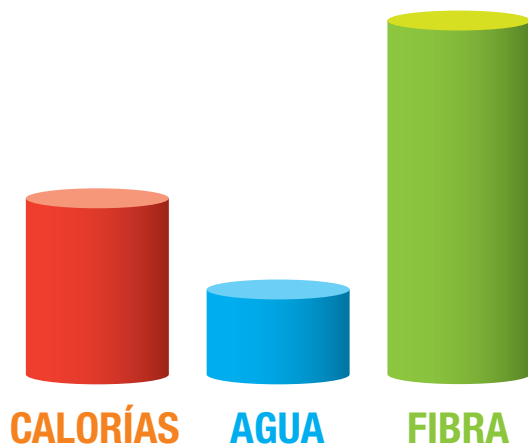
SABOR



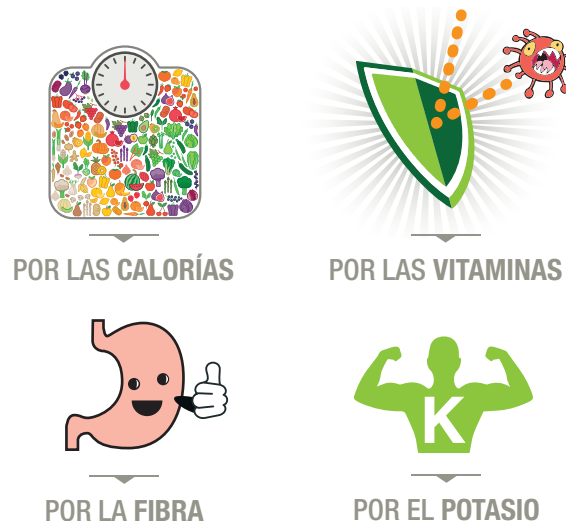
CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras hortalizas



IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS
**5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS**



*Las zanahorias me dan energía
y salto con alegría*

Según el Reglamento (CE) N°1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

ZANAHORIA



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

- Forma:** Alargada, cilíndrica y acabada en punta, lo que le da un aspecto cónico.
- Color:** Piel lisa y de color anaranjado. Pulpa de color anaranjado similar a la piel. Existen algunas variedades de color blanco, amarillo, rojo e incluso morado.
- Olor:** Aromático.
- Sabor:** Las más tiernas tienen un sabor ligeramente dulce.
- Tacto:** Textura firme.

CULTIVO

La zanahoria es la raíz engrosada de una hortaliza con su característico color naranja. Otras hortalizas de las cuales se consume sus raíces son: Nabo, rábano, remolacha o beterrada. La variedad más cultivada en España es la semilarga de Nantes.

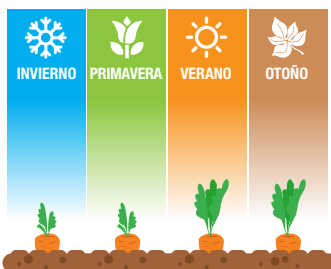
Historia: Es originaria de Eurasia (Afganistán) y del norte de África que posteriormente se extendió a las regiones templadas del hemisferio norte, de hecho ya se conocía su consumo en el área del mediterráneo desde hace más de 2.000 años. Sin embargo, la zanahoria tal como la conocemos hoy en día, robusta y de color anaranjado, se desarrolló desde Holanda en el siglo XVII.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es una importante productora de zanahorias y ocupa el 11ª posición como país productor del mundo. Las regiones con mayor producción en España son: Andalucía, Castilla-León, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha

RECOLECCIÓN

La mejor época de recolección es entre los meses de mayo a enero aunque se puede recolectar durante todo el año. Se clasifican según su forma y tamaño. De raíz corta y de forma redondeada suelen ser de cultivo temprano. Otras son de raíz alargada y acabadas en punta.



SALUD: LAS HORTALIZAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN CON OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.

En comparación con otras hortalizas, 100g contienen:

- Más calorías.
- Menos agua.
- Más fibra (2,9%).
- Más hidratos de carbono y menos azúcares que la fruta.
- POTASIO.
- Vitamina A.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías:** Comer zanahorias de forma natural con moderación ayuda al control del peso y a evitar el sobrepeso y la obesidad.
- **Por el agua:** Ayuda en los procesos de hidratación.
- **Por la fibra:**
 - 1) **En el estómago:** actúa reteniendo el agua de los alimentos y por lo tanto al dar la sensación de estar "llenos" puede ayudar evitando que comamos en exceso otros alimentos ricos en calorías.
 - 2) **En el intestino:** tiene un efecto regulador del movimiento del intestino y colabora para evitar el estreñimiento cuando se comen crudas y en los problemas de diarrea cuando se comen cocidas.
- **Por la vitamina A:** La zanahoria es el alimento con mayor contenido en betacaroteno, que tiene una función importante para la visión, debido a que esta vitamina actúa estimulando una sustancia de la retina (capa interna del ojo), favoreciendo una serie de reacciones químicas por el estímulo de la luz, que facilita una buena visión. Cuando hay déficit de esta vitamina se produce la ceguera nocturna. Además, estimula el sistema de defensa y ayuda a proteger de las infecciones y otras enfermedades crónicas. El contenido en betacaroteno de la zanahoria es superior al del tomate. Además, es importante saber que el betacaroteno no se destruye con el calor, por lo que no se pierde en los procesos de cocción del alimento.
- **Por los minerales:**

POTASIO. La mayoría de los vegetales contienen importantes cantidades de potasio. El potasio es un mineral muy importante para la transmisión del impulso nervioso:

 - Activa los músculos y les permite un normal funcionamiento.
 - Favorece el crecimiento normal del cuerpo.
 - Controla la actividad eléctrica del corazón (los latidos y su ritmo).

PESO DE 1 RACIÓN DE HORTALIZAS:
100-150g en crudo de porción comestible
200-225g cocinada de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de hortaliza:
1 pieza mediana de tomate, zanahoria, etc = 1 plato pequeño cocido.