

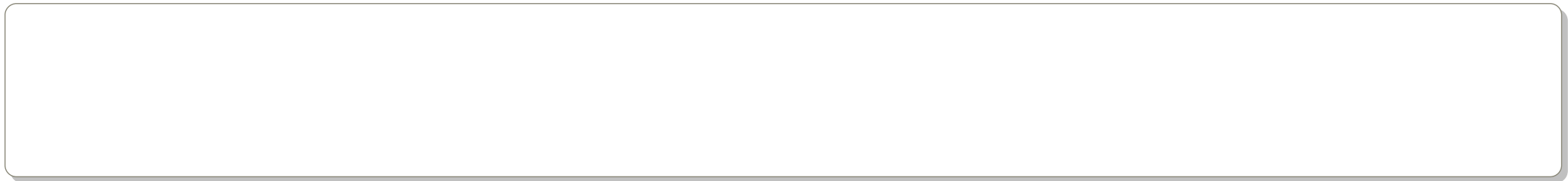
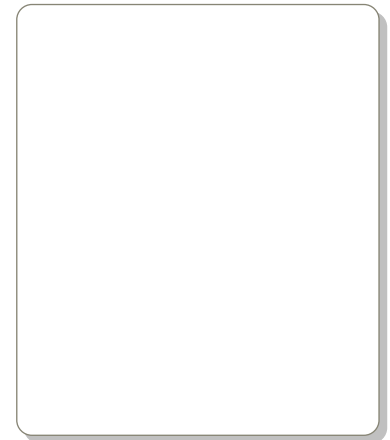
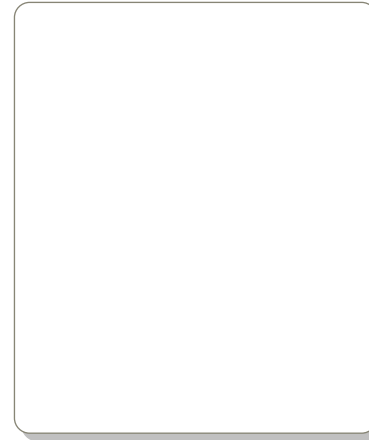
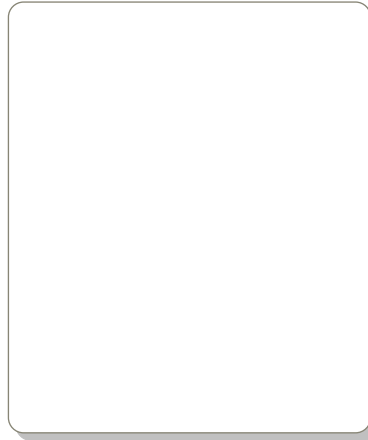
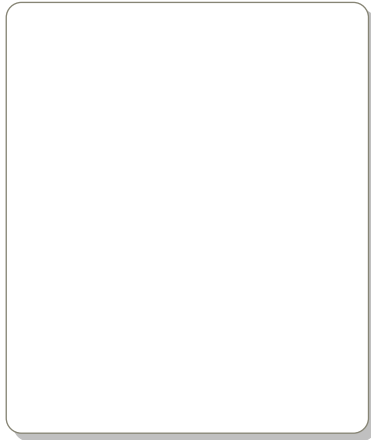
ZANAHORIA



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.

ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA

Zanahoria



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.

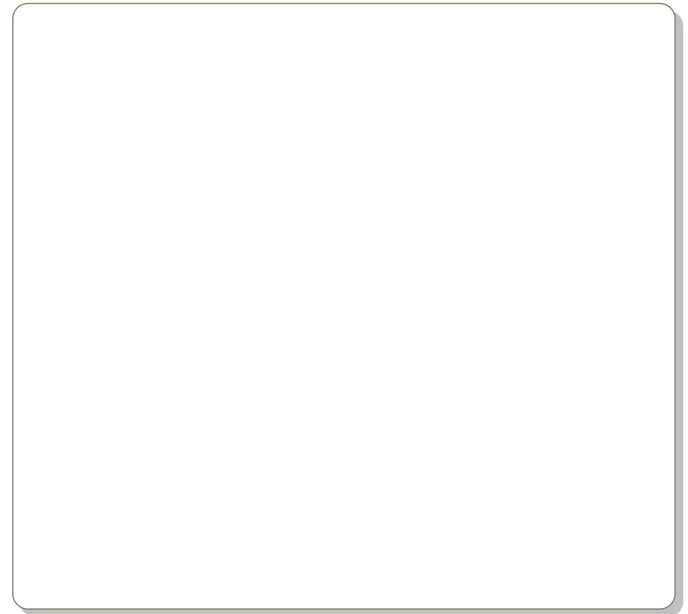
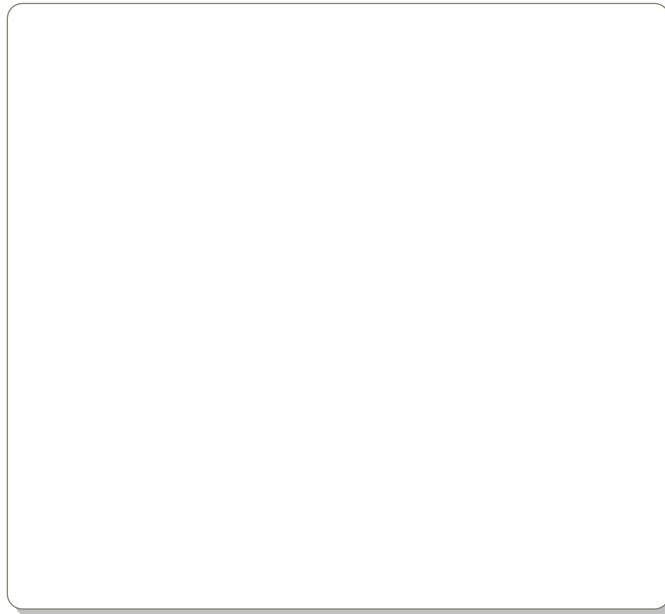
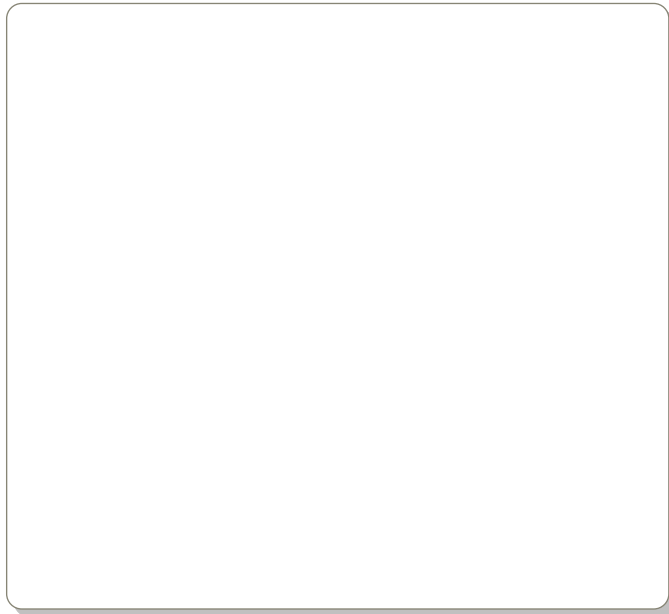
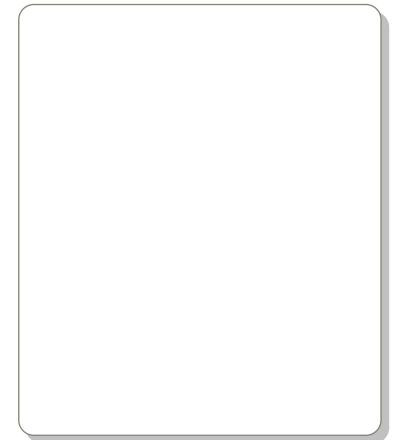
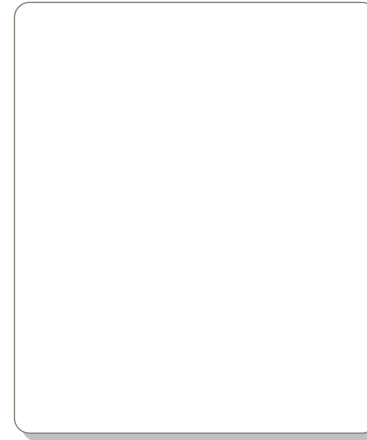
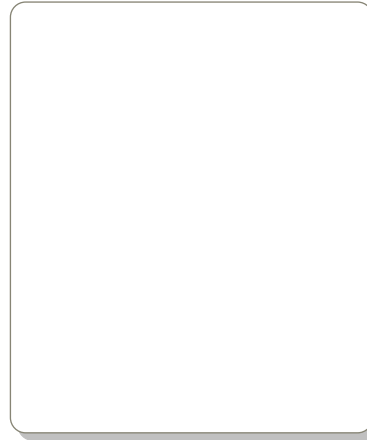
LUGAR DE PRODUCCIÓN

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

ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA Zanahoria



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.



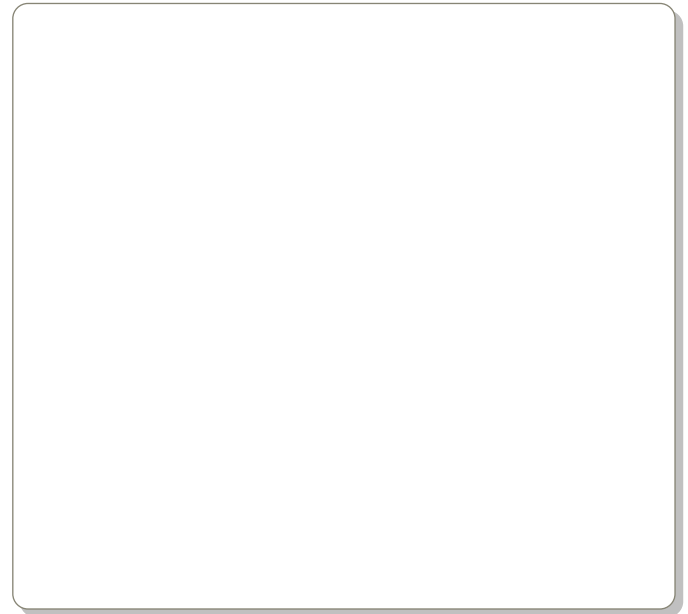
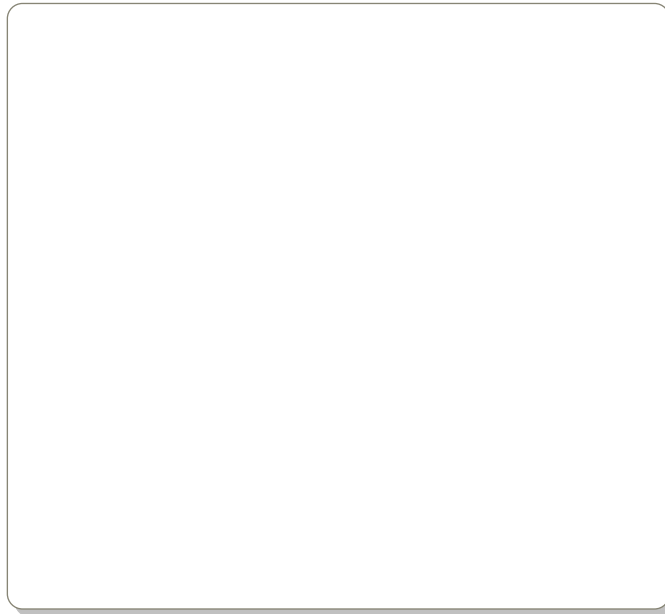
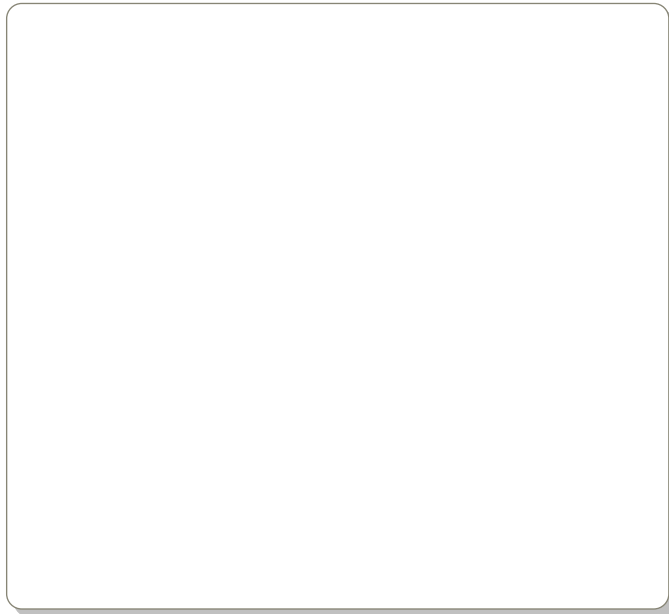
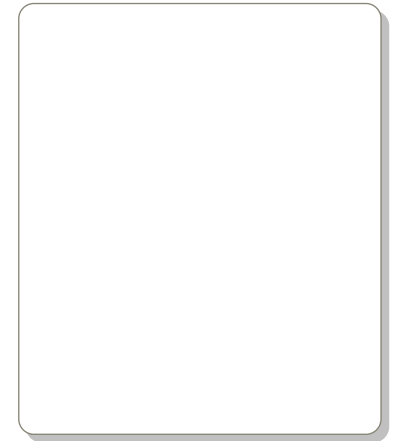
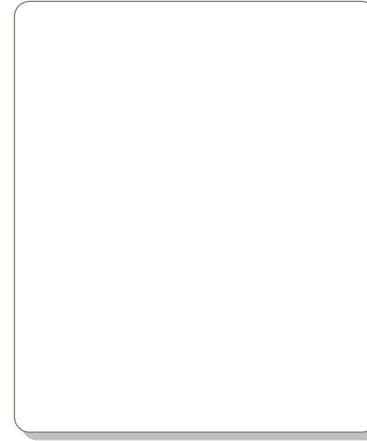
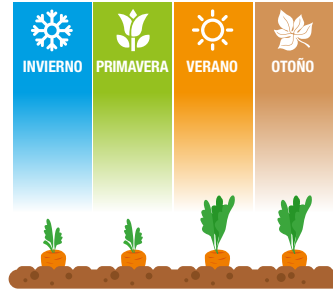
ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA Zanahoria



RECOLECCIÓN Mayo a enero



SABOR

Las más tiernas tienen un sabor ligeramente dulce



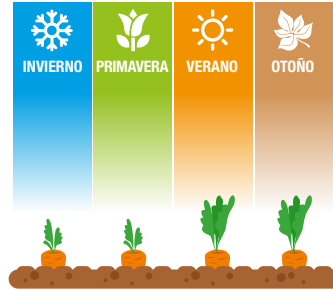
ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA Zanahoria



RECOLECCIÓN Mayo a enero



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

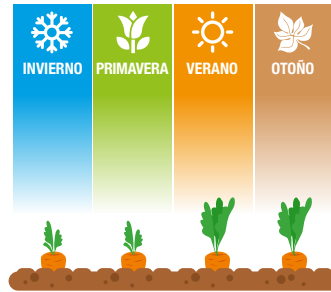
ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA Zanahoria



RECOLECCIÓN Mayo a enero



SABOR

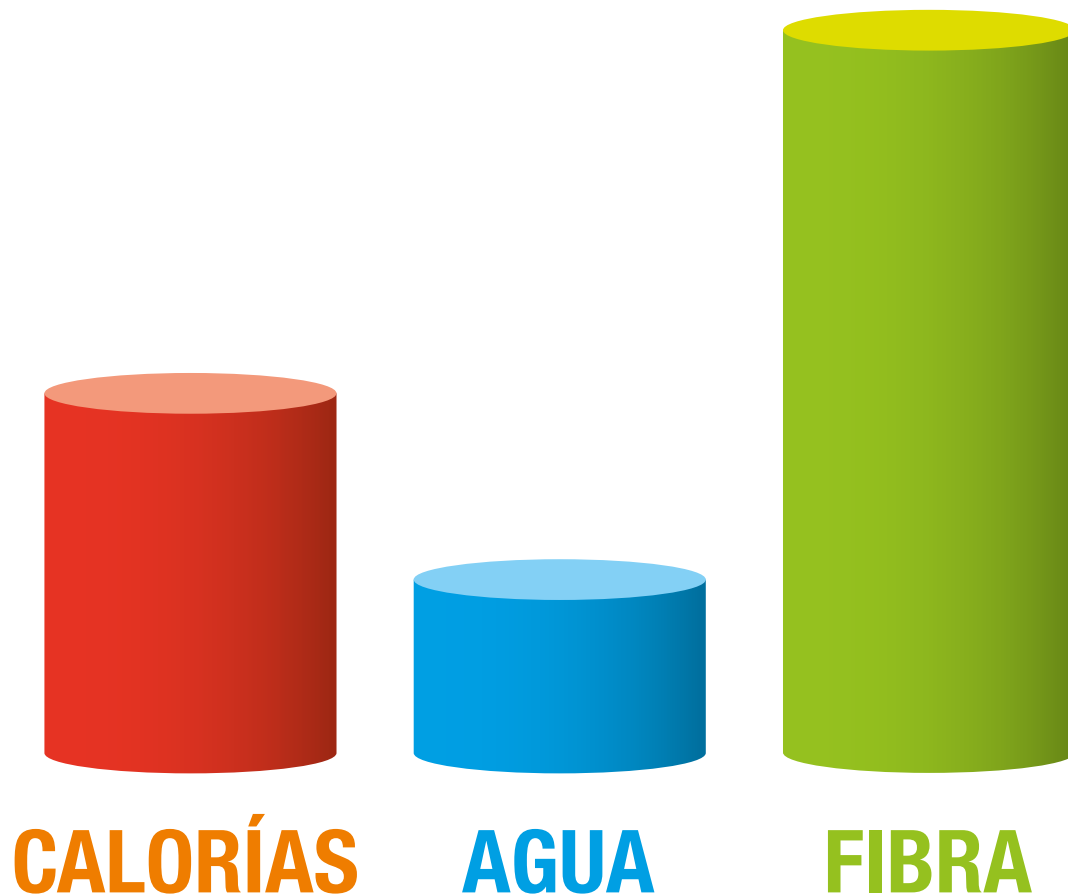


CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras hortalizas,
100 gramos contienen:

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

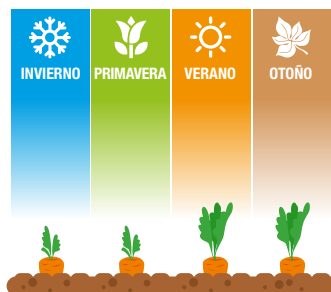
ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA Zanahoria



RECOLECCIÓN Mayo a enero



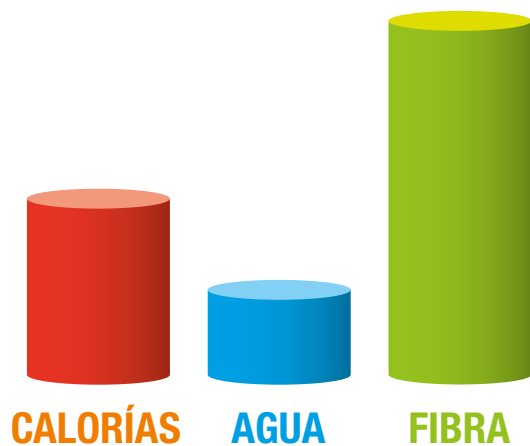
SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras hortalizas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

CALORÍAS

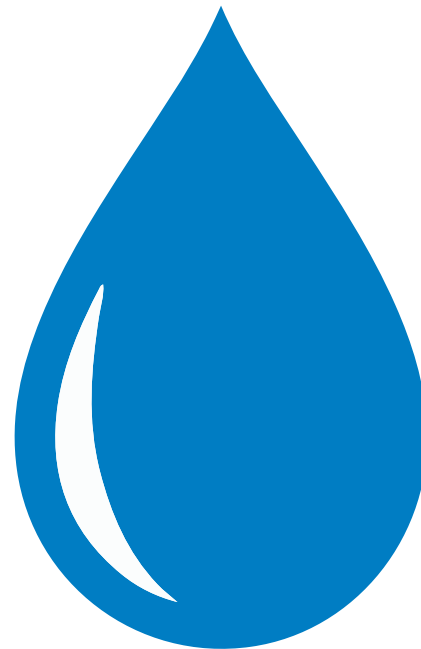
Comer zanahorias de forma natural con moderación ayuda al control del peso y a evitar el sobrepeso y la obesidad



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

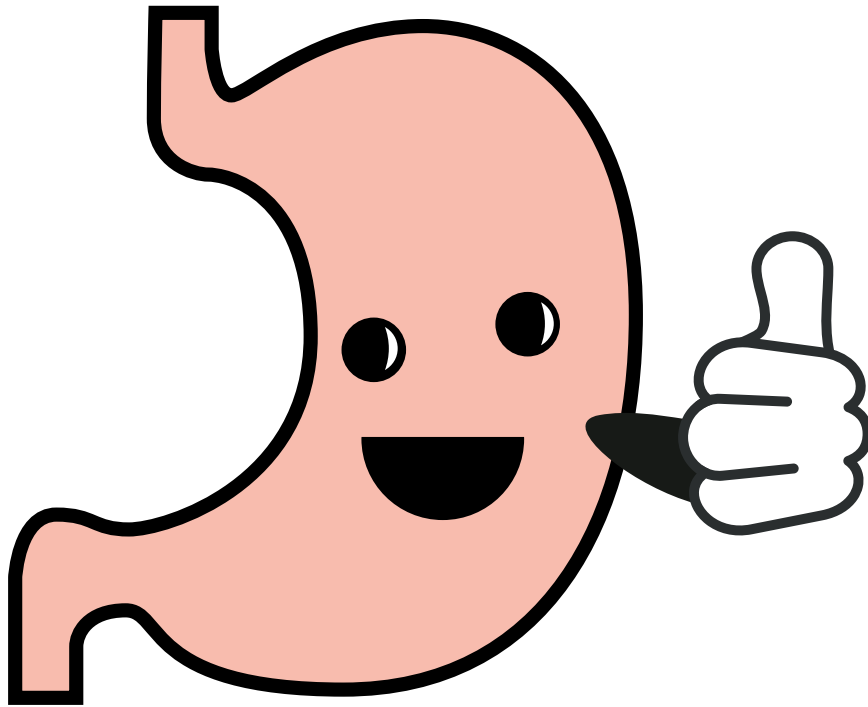
AGUA

Ayuda en los procesos de hidratación



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

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.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS



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.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

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).

ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA Zanahoria



RECOLECCIÓN Mayo a enero



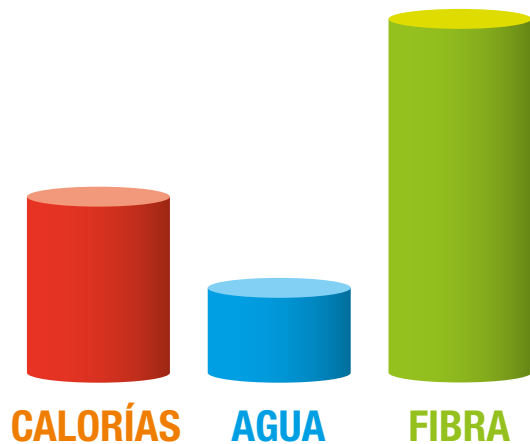
SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras hortalizas



IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS

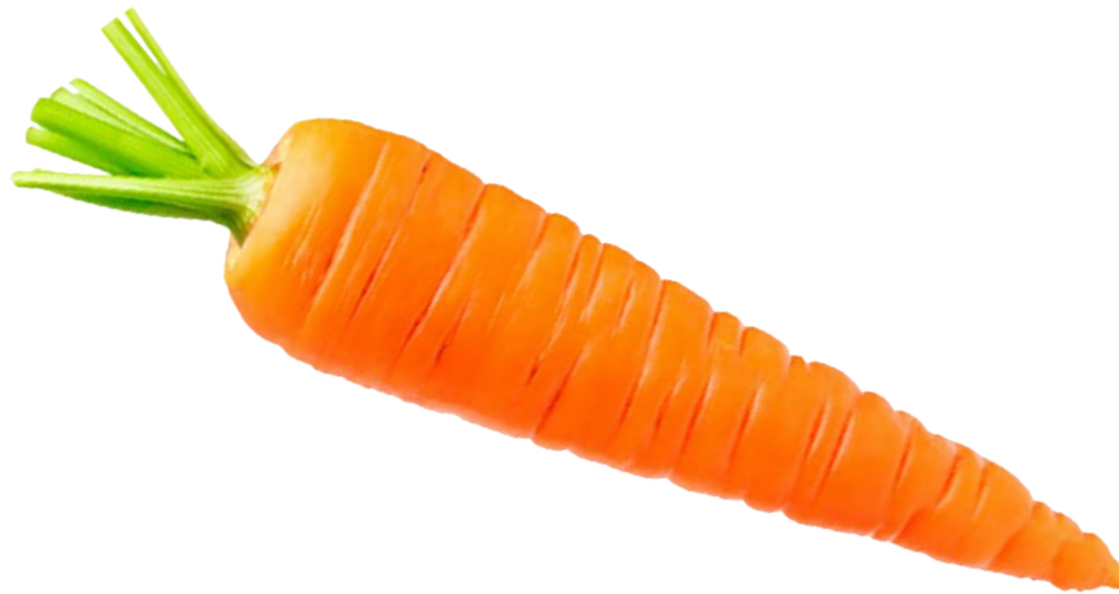


Peso de 1 ración de hortalizas

100-150 gramos en crudo de porción comestible

200-225 gramos cocinada de porción comestible

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de hortalizas:



1 pieza mediana de tomate, zanahoria, etc = 1 plato pequeño cocido.

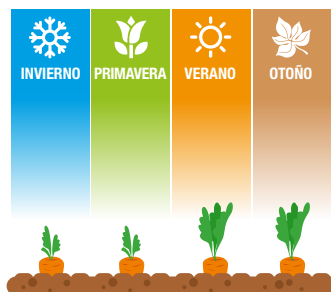
ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA Zanahoria



RECOLECCIÓN Mayo a enero



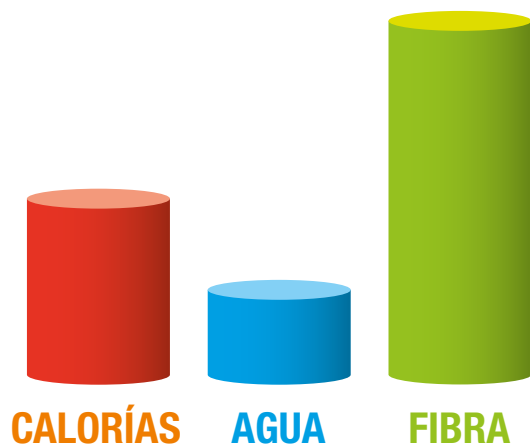
SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras hortalizas



IMPORTANCIA



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



**Todas las cualidades referidas
a las frutas y hortalizas
deben ser contempladas
en el contexto de una dieta
variada y equilibrada y
dentro de un estilo de
vida saludable**



*Las zanahorias
me dan energía
y salto de alegría*

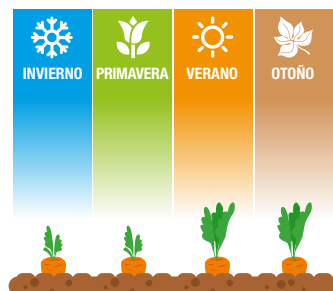
ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA Zanahoria



RECOLECCIÓN Mayo a enero



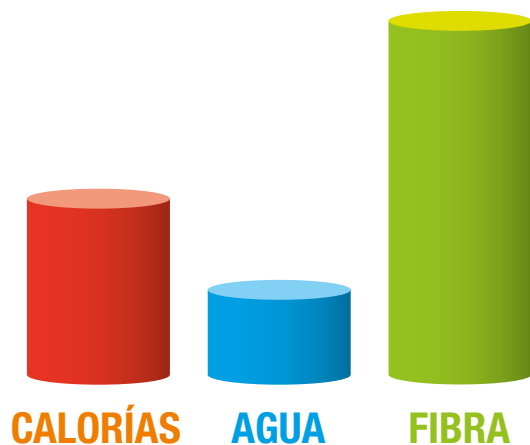
SABOR



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*