

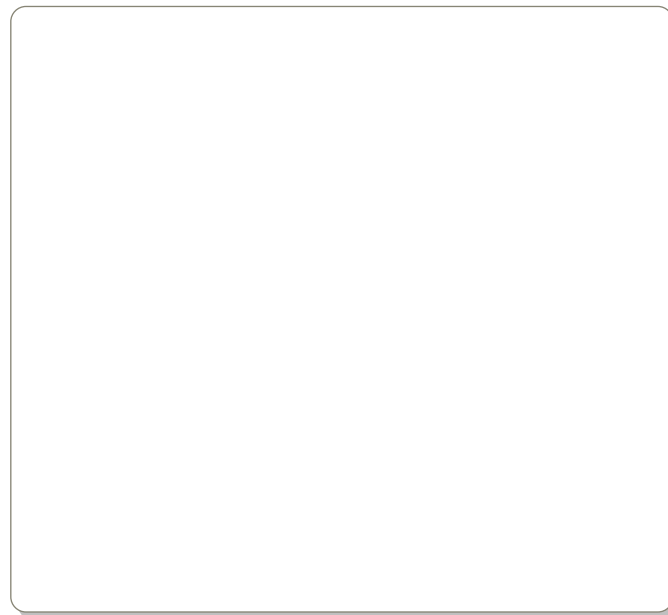
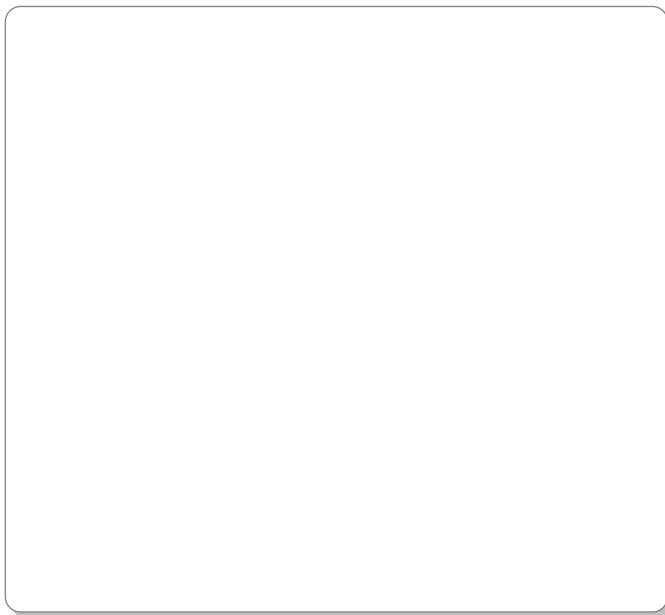
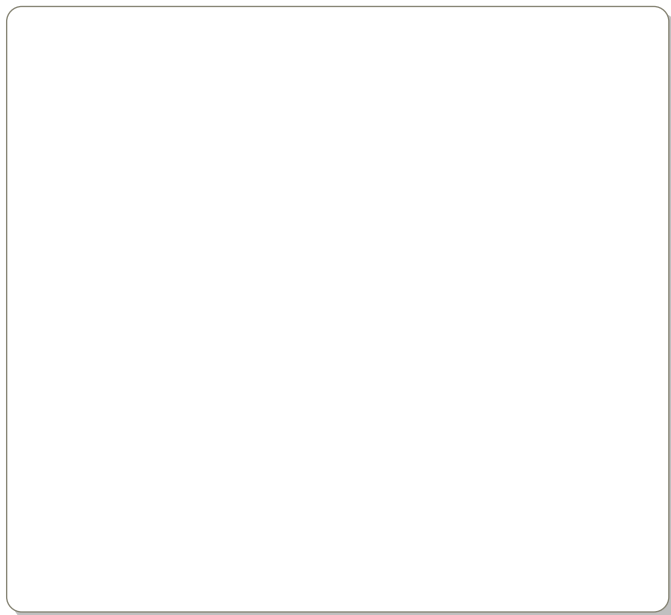
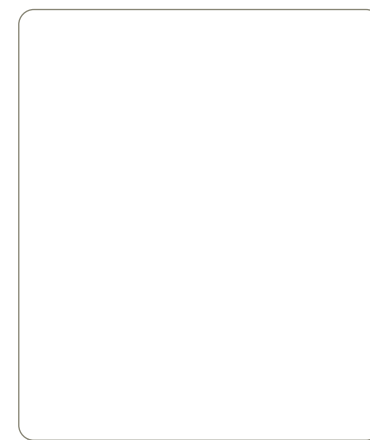
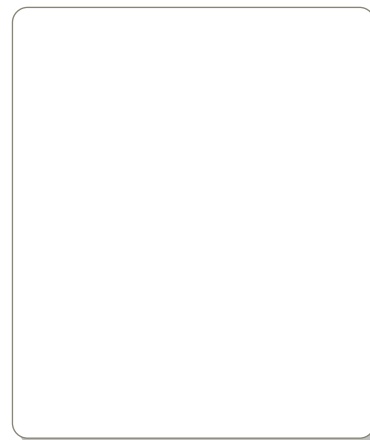
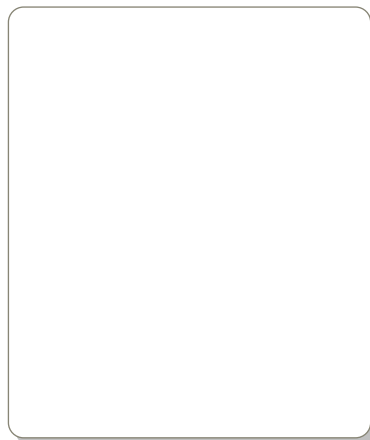
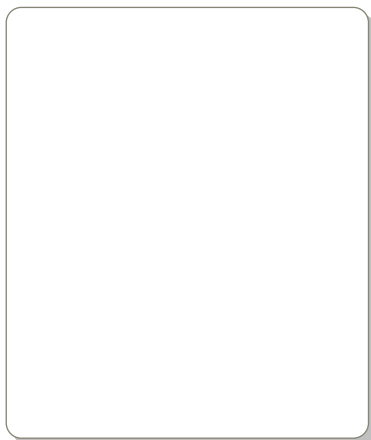
ZANAHORIA



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. Aunque las hortalizas en general no tienen ni olores ni sabores tan agradables como los presentes en las frutas. El olor y el sabor de la zanahoria provienen de una serie de varios aceites contenidos en la planta.
- 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

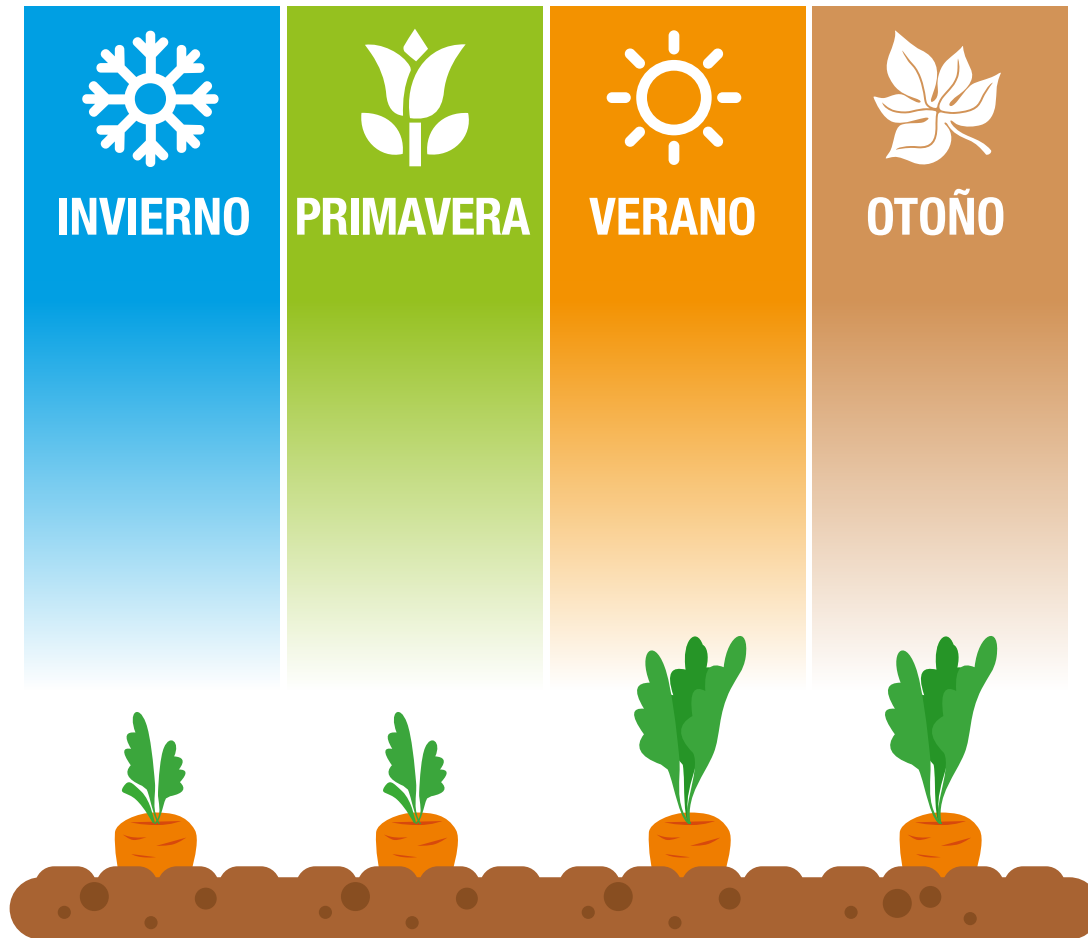
ZANAHORIA



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.

La zanahoria tiene una única cosecha por lo que hay que planificar siembras escalonadas para poder obtener productos durante varios meses.

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.

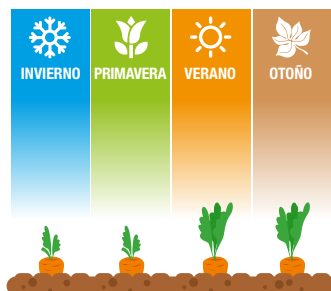
ZANAHORIA



PLANTA PRODUCTORA Zanahoria



RECOLECCIÓN Mayo a enero



SABOR

Las más tiernas tienen un sabor ligeramente dulce



ZANAHORIA



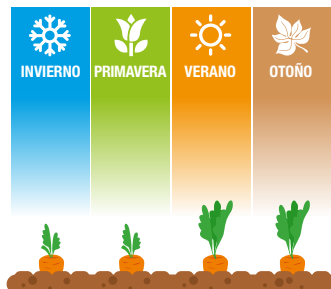
PLANTA PRODUCTORA

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



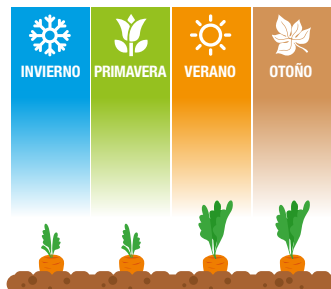
PLANTA PRODUCTORA

Zanahoria



RECOLECCIÓN

Mayo a enero



SABOR



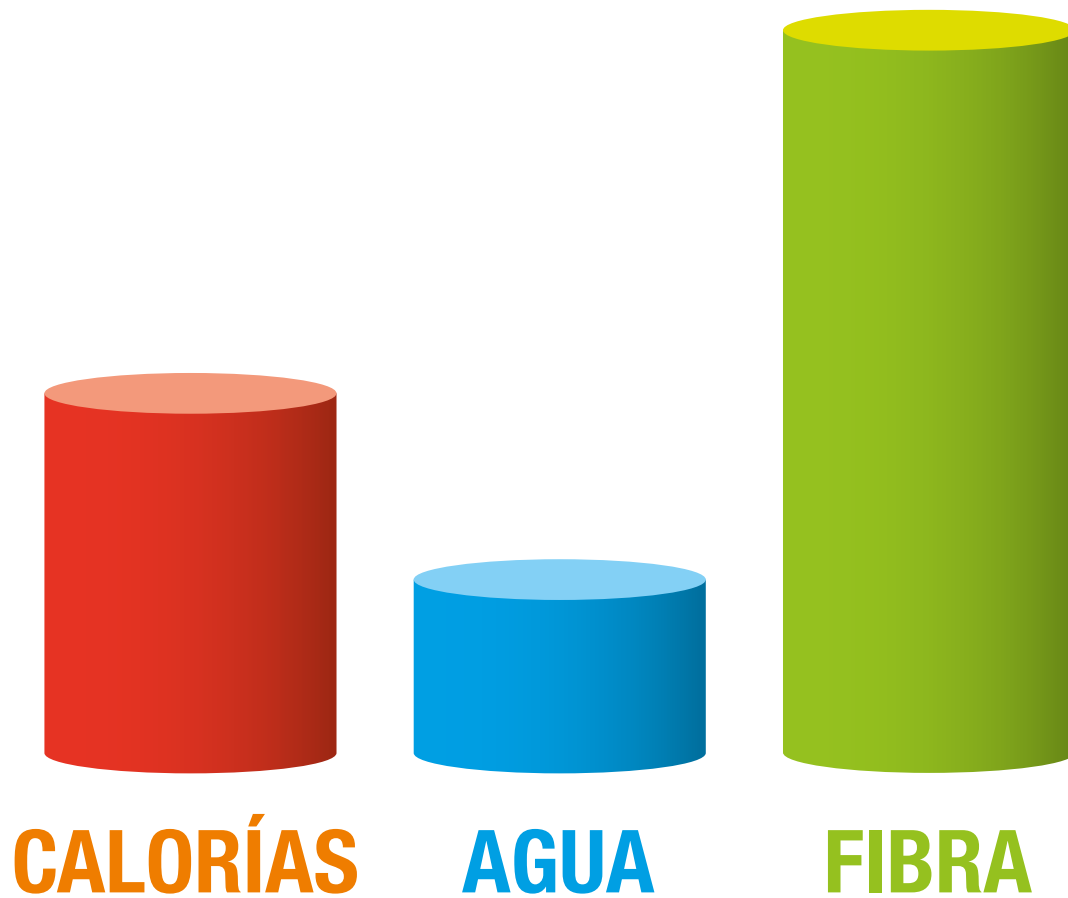
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



**En comparación con otras hortalizas,
100 gramos contienen:**

1. Más calorías (32,8%).
2. Menos agua (78-88%).
3. Más fibra (2,9%).
4. Más hidratos de carbono (7,3%)
y menos azúcares que la fruta.
5. POTASIO (260 mcg/100g).
6. Vitamina A en forma de
Provitamina A.
7. Vitamina del grupo B (B3:
Niacina).

ZANAHORIA



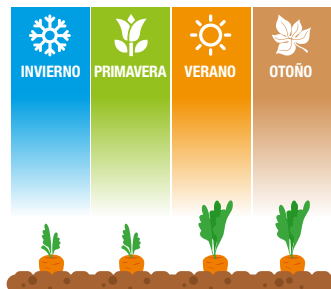
PLANTA PRODUCTORA

Zanahoria



RECOLECCIÓN

Mayo a enero



SABOR



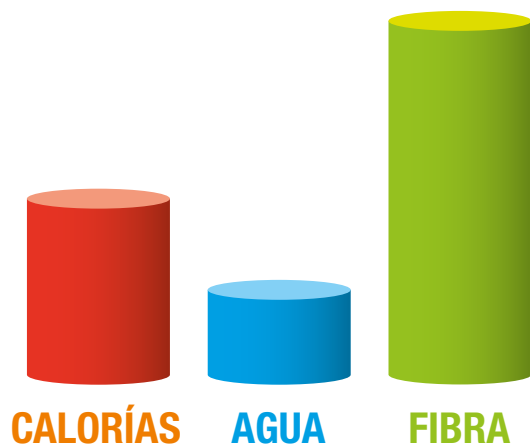
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras hortalizas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

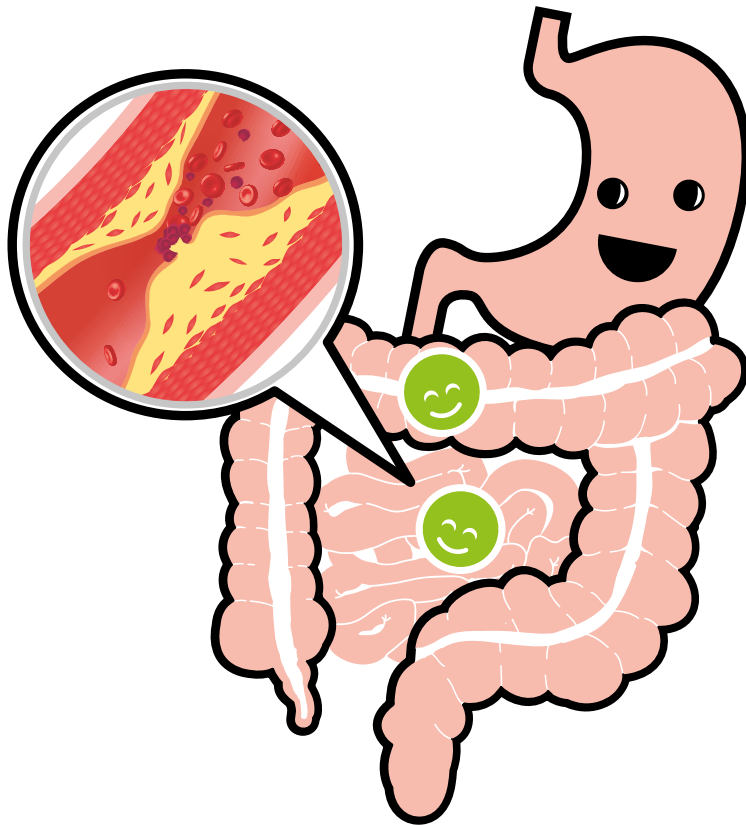
CALORÍAS

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



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

FIBRA



Poder saciante en el estómago: al retener el agua de los alimentos aumenta el volumen en el estómago y tenemos sensación de estar “llenos”, de este modo se evita comer otros alimentos en exceso.

Regula el movimiento del intestino:

- Si se consume cruda, al contener abundante fibra insoluble evita estreñimiento.
- Si se consume cocinada el alto contenido en pectina hace un efecto de gelificación, lo que es bueno en los procesos diarreicos.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

POTASIO



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).

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS



Vitamina A (presente como un precursor: Provitamina A): La zanahoria es el alimento con mayor contenido en betacaroteno, que es un antioxidante que en el intestino se transforma en vitamina A, y esto ocurre a medida que el organismo va necesitando esta vitamina.

Tiene una función importante para la visión, debido a que la parte activa de 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, protege la piel y las mucosas, ello favorece la protección ante las infecciones.

También el betacaroteno no se destruye con el calor, por lo que no se pierde en los procesos de cocción del alimento.

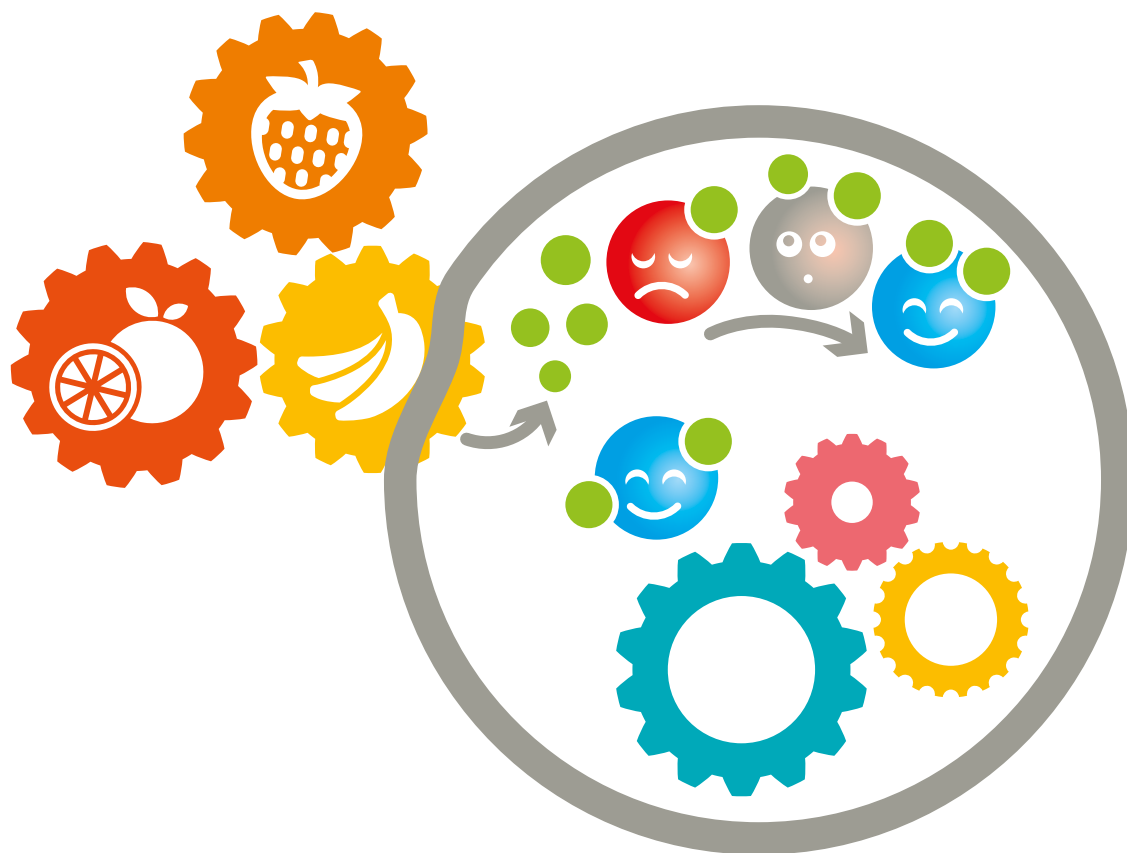
El contenido en betacaroteno de la zanahoria es superior al del tomate.

Vitamina C: aunque en menor proporción que en el tomate. Favorece la protección ante las infecciones y por su carácter antioxidante.

Vitaminas del Grupo B: Suelen encontrarse en todas las hortalizas en cantidades variables. Destacan por el contenido en niacina que es una vitamina importante para el funcionamiento del intestino y del sistema nervioso.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

ANTIOXIDANTE



Los betacarotenos tienen un importante efecto antioxidante, es decir, ejercen un efecto de protección frente al daño que producen los radicales libres en el interior de la célula. Los radicales libres son el resultado de las reacciones de oxidación dentro de la célula, por ello, los betacarotenos pueden ayudar a proteger del envejecimiento prematuro de las células.

ZANAHORIA



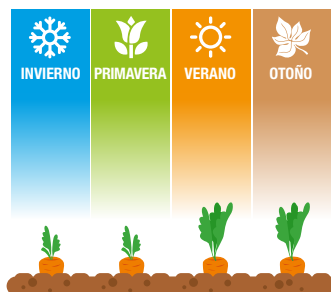
PLANTA PRODUCTORA

Zanahoria



RECOLECCIÓN

Mayo a enero



SABOR



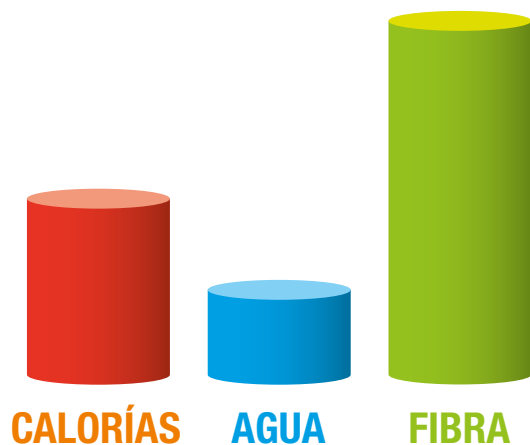
CONSUMO RECOMENDADO

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



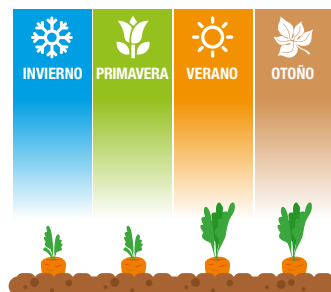
PLANTA PRODUCTORA

Zanahoria



RECOLECCIÓN

Mayo a enero



SABOR



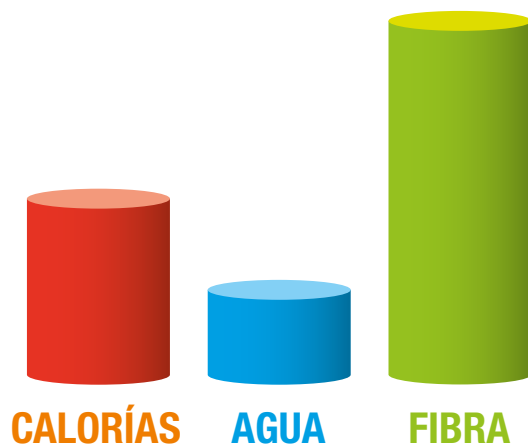
CONSUMO RECOMENDADO

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



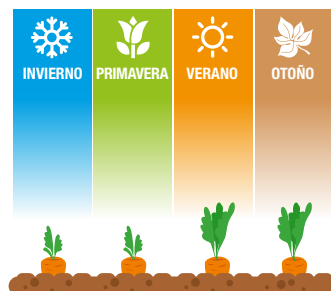
PLANTA PRODUCTORA

Zanahoria



RECOLECCIÓN

Mayo a enero



SABOR



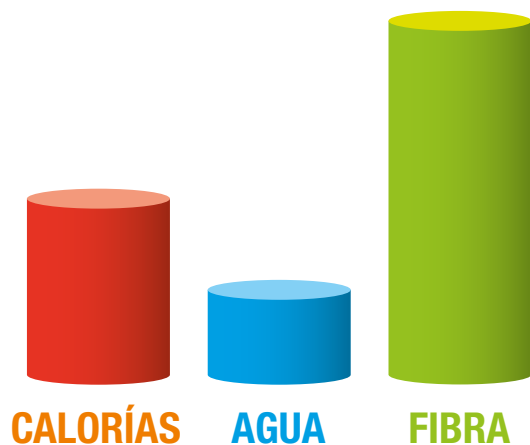
CONSUMO RECOMENDADO

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*