

La zanahoria, el color de la región



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Naranja intenso, configuración cilíndrica, superficie muy lisa y un toque dulce. Así es la zanahoria de Castilla y León, la comunidad con mayor producción de esta hortaliza de España. Segovia y Valladolid aportan, junto a Sevilla, Alicante y Cádiz, el 98% de la producción nacional, superior a su consumo interno por lo que es un producto de una alta exportación.

En el año 2001, productores del sur de Valladolid y Segovia crearon Horcaol Sociedad Cooperativa, una empresa ubicada en la localidad vallisoletana de Olmedo, especializada en la producción y comercialización de zanahoria en fresco. La marca Tierra de Sabor ampara la producción de esta hortaliza.

Cruda, con un suave raspado de su primera capa de piel, o cocida en puré, como plato principal o de acompañamiento, es una hortaliza que debe consumirse frecuentemente. Incluso, su sabor dulce la hace idónea para elaborar postres como la tarta, pastel o bolitas de zanahoria con coco rallado, entre otras muchas posibilidades.

Una al día aporta la cantidad diaria recomendada de vitamina A, su gran riqueza especialmente para la piel y la vista.

Rica en caroteno, el pigmento responsable de la coloración amarilla o roja de cualquier vegetal, la lista de beneficios es larga. Tras-

Valladolid y Segovia, junto a Alicante, Sevilla y Cádiz, concentran el 98% de la producción de esta hortaliza



tornos 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.

También contiene vitaminas del grupo B y, en menor cantidad, del C. Presenta abundante pectina, así como potasio, fósforo, azúcares y oligoelementos. La raíz, debido a la pectina, tiene propiedades anti-diarreicas y también es diurética. Su aceite esencial es vermífugo, útil contra los parásitos intestinales. Las semillas también contienen un aceite esencial de acción carminativa.

En curas depurativas, la zanahoria es alcalinizante, es decir, elimina o compensa los ácidos residuales de la sangre, tales como el ácido úrico. Los beneficios terapéuticos de la zanahoria sobre la piel, la embellece, pueden obtenerse tanto consumiéndola como con aplicaciones externas. También fortalece las uñas y el cabello.

No obstante, un consumo excesivo de zanahoria puede provocar depósitos de caroteno bajo la piel que dan un tono amarillento a las palmas de las manos, planta de los

VALOR NUTRICIONAL DE LA ZANAHORIA

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.

Agua (g.)	88,70
Energía (kcal.)	34,60
Energía (kJ.)	145,00
Hidratos de carbono totales (g.)	7,30
Azúcares (g.)	7,30
Fibra dietética (g.)	2,90
MINERALES	
Calcio (mg)	41,00
Magnesio (mg.)	13,00
Cinc (mg.)	0,30
Sodio (mg.)	77,00
Fósforo (mg.)	37,00
Potasio (mg.)	255,00
VITAMINAS	
Vitamina A (g.)	1.346,00
Carotenos (g.)	9.523,00
Ácido fólico (g.)	10,00
Vitamina B12 (g.)	0,00
Vitamina C (mg.)	6,00

pies, brazos y surcos entre la nariz y los labios. Algo que también ocurre con los excesos de naranjas y mandarinas. De hecho, su calidad como pigmento hace que la industria lo extraiga para utilizarlo como aditivo antioxidante y colorante en

margarinas y otros productos alimenticios.

Las zanahorias tienen 3.000 años de antigüedad y son originarias de Asia, de la zona del actual Afganistán. Las primeras zanahorias eran blancas, violetas y amarillas. Hoy en día, la mayoría descienden de la variedad holandesa anaranjada.

Fines medicinales

Los griegos y los romanos las utilizaron con finalidades medicinales. 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.

Los holandeses, en el siglo XVII, extendieron su cultivo y comenzaron entonces las primeras plantaciones en América.

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 de zanahorias en sus comidas porque mejoran la visión nocturna y los franceses utilizaban sus hojas para decorar sombreros y trajes.

La zanahoria es la hortaliza más consumida en todo el mundo, es originaria del área mediterránea y, en su inicio, era más delgada y larga, con colores púrpura y amarillentos. El agua es el componente más abundante en este vegetal (88%), seguido por los carbohidratos (7,3 gramos por 100 gramos) y 2,9 gramos por 100 gramos de fibra. La presencia de este importante contenido y, entre ella, un tipo soluble como es la pectina, convierte a esta hortaliza en un alimento interesante para tratar los episodios de diarrea por su poder astringen-

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

UN AMIGO DE
NUESTROS OJOS



te. Con respecto a los minerales, es importante su aporte de potasio, calcio, fósforo y yodo. La zanahoria se ha conocido a través de la historia por su alto contenido de beta carotenos o precursores de la

vitamina A (1346 ug/100 gramos), que le dan el color naranja característico a esta hortaliza. También es rica en vitamina E y en algunas vitaminas del complejo B, especialmente la B3 o niacina, y el ácido

fólico. Por su alto contenido de 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. 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) hace a las zanahorias recomendables para prevenir cierto tipo de anemias, reducir el

riesgo de espina bífida durante el embarazo y el riesgo cardiovascular. La niacina (vitamina B3) (0,6 mg por 100 gramos) presente en este alimento es importante al intervenir en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso u otras funciones de gran importancia en nuestro organismo. Por tanto, este vegetal es un buen compañero en una dieta equilibrada, con importantes beneficios a nivel cutáneo, cardiovascular y de la visión.