

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

7 beneficios de la zanahoria que de seguro no conocías

El Ciudadano · 29 de octubre de 2015





De la zanahoria suele decirse que ayuda a broncear la piel y que es buena para la vista, pero más allá de estos efectos, la mayoría de los mortales desconoce la cantidad de beneficios que reporta al organismo.

Al vapor, hervida, cruda, cocida, licuada o simplemente fresca y a bocados, la zanahoria forma parte del grupo de alimentos con “efectos prometedores” en la prevención de algunos tipos de cáncer, según señala la OMS en su informe *World Cancer Report 2014*. Junto con las espinacas y los tomates, hortalizas que también contienen carotenoides, sirven para prevenir el cáncer de mama.

Otro informe de la Universidad de Newcastle (Reino Unido) asegura que si se cuece entera y después se trocea, contiene un 25% más de falcarinol, un compuesto que protege a la hortaliza del ataque de hongos y que en nuestro organismo actúa como protector ante el desarrollo de ciertos tipos de tumores.

Se trata de una de las hortalizas más producidas en el mundo. Asia es la mayor productora seguida por Europa y EE UU. El consumo habitual de esta hortaliza aporta una importante cantidad de vitaminas (A, B, C y E), minerales y compuestos antioxidantes y su valor calórico es muy bajo (100 gramos equivalen a unas 33 kcal), señala Carmen García Torrent, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.

Esta experta destaca siete beneficios esenciales del consumo de zanahoria:

1- Los aromas de la zanahoria estimulan el apetito.

2- Comerla cruda fortalece los dientes y las encías. Ingerir verduras crudas como la zanahoria mejora el riego sanguíneo bucal y evita que las bacterias se adhieran a los dientes. Además, el flúor, presente en alimentos como las zanahorias, espinacas o manzanas, es un mineral fundamental para mantener en buen estado el esmalte dental y evita la aparición de caries.

3- Ayuda a combatir el estreñimiento y el dolor de estómago por intoxicación. Gracias a su alto contenido en fibra aumenta la cantidad de materia fecal y previene el estreñimiento. Además, calma las molestias gástricas y el exceso de acidez debido a sales minerales como el sodio, cloro, potasio y vitaminas del complejo B. Por ello, es un alimento muy recomendable si se padece gastritis.

4- Por su elevado contenido en agua, es diurética y ayuda a la desintegración de los cálculos renales.

5- Rica en potasio y fósforo, es un excelente vigorizante para mentes cansadas y restauradora de nervios.

6- Fortalece las uñas y el cabello, al que aporta brillo. Las células madre de la zanahoria son ricas en betacaroteno, también llamado provitamina A, que en el organismo se transforma en retinol o Vitamina A. Estos compuestos reparan las células dañadas por los efectos ambientales, y así fortalecen y revitalizan las uñas y el pelo. La Vitamina A ayuda en la producción de sebo, beneficioso para el cuero cabelludo.

7- Mejora la calidad de la leche materna. El betacaroteno y la vitamina A mejoran la calidad biológica de la leche materna. La ingesta de betacarotenos, minerales y enzimas de la zanahoria favorecen la producción saludable de leche materna.

Y además de todo eso, sí, la zanahoria también es buena para la vista. Detrás de esa antigua recomendación se esconde la auténtica esencia de las zanahorias. Los

betacarotenos son unos poderosos protectores que evitan el envejecimiento prematuro. No nos darán la vista de un pájaro, pero sí protegerán nuestra retina y evitarán la aparición de cataratas. La ingesta diaria de zanahoria está especialmente recomendada en casos de pérdida de la agudeza visual y ceguera crepuscular (dificultad para ver por la noche o con poca luz). La OMS considera que la deficiencia de vitamina A es la causa más importante de ceguera infantil en los países en desarrollo.

Para poner en práctica toda esta maravillosa gama de efectos beneficiosos para nuestro organismo, tome nota de esta receta de zumo de zanahoria y cacao, muy recomendable para estos días de calor que nos esperan.

Fuente: [El Ciudadano](#)