

Origen y composición nutritiva

La protagonista: ¿Quién es y qué nos ofrece?

La zanahoria, originaria de Asia central y cultivada hoy día en todo el mundo, posee un gran valor nutritivo y medicinal, en especial gracias a su elevado contenido en carotenos, precursores de la vitamina A



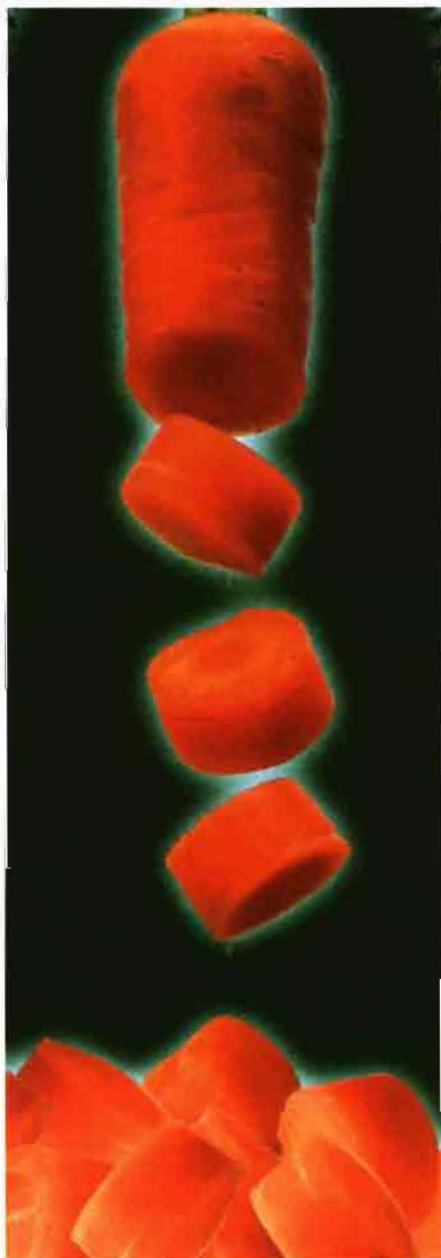
Historia y generalidades

La zanahoria (*Daucus carota* var. *Sativa*), perteneciente a la familia de las Umbelíferas, es una especie originaria de Asia Central, particularmente de Afganistán. En su origen, la zanahoria era de raíz blanca como su pariente salvaje. Fue cultivada y expandida por toda Europa y el resto del mundo.

En la Edad Media los monjes la cultivaban en los monasterios para uso farmacéutico, puesto que entonces la textura era todavía leñosa, lo cual la hacía difícilmente comestible.

Durante la época del Renacimiento aparecen las primeras zanahorias con antocianinas, es decir, del color naranja que conocemos actualmente. Sin embargo, hasta el siglo XIX no se conocieron las zanahorias de textura más tierna.

La zanahoria es una planta bianual, que en condiciones normales florece durante el segundo año de cultivo. Tiene la raíz hipertrofiada, hojas pinnado-partidas dispuestas en roseta, y un tallo floral que puede alcanzar hasta 1,5



Múltiples son los beneficios del consumo de zanahoria: protección de enfermedades, beneficios para la vista y la piel...
Fotos: Grimmway Farms y Takii Seed



Por sus contenidos en potasio, sodio, calcio y fósforo es muy saludable contra las anemias y las avitaminosis. Es diurética, excelente reguladora del tránsito intestinal y de los mecanismos cardiovasculares. La presencia de pectinas hace que tenga una acción positiva contra la arteriosclerosis

m. Las flores son blancas o amarillentas y dispuestas en umbela.

El ciclo vegetativo de la zanahoria tiene tres etapas: una etapa de crecimiento, de la siembra hasta el desarrollo completo de la raíz, un periodo de reposo durante el invierno, y una tercera etapa de desarrollo, con la floración y crecimiento de nuevas hojas.

Composición, y propiedades nutricionales

La composición nutritiva de la zanahoria, en su estado normal (fresca) y después de distintos procesos, según Aubert S., 1981, es la que nos muestra el cuadro 1.

La gran



Cuadro 1:
Composición nutritiva de la zanahoria

100 g de parte comestible	Fresca	Cocida	Deshidratada	Conserva	Fresca vieja	Cocida vieja	Cocida joven
Calorías (g)	42	32	360	26	23	19	21
Agua (g)	88	90	4	92	-	-	-
Proteínas (g)	1,2	0,6	4,1	0,5	0,7	0,6	0,9
Grasas (g)	0,3	0,5	1,4	0,4	Trazas	Trazas	Trazas
Glúcidos (g)	9	6,4	77	5	5,4	4,3	4,5
Fibra (g)	1,1	0,8	9,7	0,6	-	-	-
Calcio (mg)	39	26	246	22	48	36,9	28,8
Fósforo (mg)	37	26	104	24	21	16,7	29,5
Hierro (mg)	1,2	0,6	2,3	0,6	0,56	0,37	0,43
Sodio (mg)	50	-	-	-	95	50	22,5
Potasio (mg)	300	-	-	-	224	87	237
Azufre (mg)	22	-	-	-	6,9	5	9,3
Cloro (mg)	50	-	-	-	68,5	31,1	27,5
Magnesio (mg)	15	-	-	-	12	6,4	8,4
Zinc (mg)	0,3	-	-	-	-	-	-
Cobre (mg)	0,14	-	-	-	0,08	0,08	0,08
Manganeso (mg)	0,6	-	-	-	-	-	-
Yodo (mg)	0,009	-	-	-	-	-	-
Ác. Ascórbico (C) (mg)	9	4	12	2			
Tiamina (B1) (mg)	0,06	0,05	0,31	0,02			
Riboflavina (B2) (mg)	0,06	0,05	0,31	0,02			
Ác. Nicotínico (PP) (mg)	0,5	0,4	3	0,3			
Ác. Pantoténico (mg)	0,27	-	-	0,14			
Piridoxina (B6) (mg)	0,2	-	1,08	-			
Tocoferoles (E) (mg)	3	-	-	-			
Carotenoides activos (mg)	2 a 10	2 a 10	75	1 a 10			

cantidad de carotenos, precursores de la vitamina A, da a esta especie un gran valor nutritivo y medicinal: el caroteno protege de algunos cánceres, tiene efectos muy benéficos para la vista, incidiendo sobre todo en la visión nocturna, y también para la piel. El contenido en caroteno es más elevado en la corteza y cuello de la raíz que en el centro y ápice.

Sus contenidos en potasio, sodio, calcio y fósforo tampoco son despreciables para la sa-

lud humana: el consumo de zanahoria resulta muy bueno para combatir enfermedades como las anemias y las avitaminosis. Es diurética, excelente reguladora del tránsito intestinal y de los mecanismos cardiovasculares. Asimismo, la presencia de pectinas hace que tenga una acción positiva contra la arteriosclerosis.

Aplicaciones comerciales de la zanahoria

En cuanto a su uso, se comentan a continuación las distintas utilizaciones para la comercialización de la zanahoria según la variedad de que se trate. Sin embargo, en este apartado resumimos aquellas aplicaciones que son comunes a todos los tipos de zanahoria en general:

- ✓ Zanahorias enteras o cortadas: conserva

La gran cantidad de carotenos da a esta especie un gran valor nutritivo y medicinal: el caroteno protege de algunos cánceres, y además, tiene efectos muy benéficos para la vista y la piel

- ✓ Zanahorias deshidratadas: potajes o salsa
- ✓ Puré de zanahorias: para bebés o en conserva
- ✓ Zumo: dietética
- ✓ Caroteno cristalizado: en farmacia o como colorante alimentario
- ✓ Oleorresinas: en farmacia y cosmética
- ✓ Fibras: dietética y farmacia
- ✓ Zumo concentrado: comida infantil o para industria alimentaria
- ✓ Restos: alimento de ganado, cebos

