



Si a la Zanahoria

Qué difícil resulta en algunas ocasiones introducir los vegetales como parte de nuestra alimentación diaria, a pesar de saber que algunos de ellos son fundamentales en todas las etapas de nuestra vida.

La zanahoria es rica en betacaroteno, un tinte de color oscuro que se encuentra en algunas plantas, favorece la agudeza visual, la visión nocturna, contribuye a mantener la piel sana, fortalece el sistema inmunitario combatiendo así las infecciones y por si fuera poco es un poderoso antioxidante que protege a nuestro organismo de la acción de los radicales libres, responsables del envejecimiento prematuro y algunos factores anticancerígenos.

La zanahoria contiene además: vitamina B, hierro y vitamina E. Tiene fibra lo que nos ayuda a mejorar problemas de estreñimiento y colesterol, contiene ácido fólico, indispensable durante el embarazo.

Niños:

La zanahoria es fundamental para el buen crecimiento y formación de los huesos tanto en preescolares como en escolares, pero definitivamente en la mayoría de los casos no es de su agrado. Sin embargo, con un poco de imaginación a la hora de servir las podemos obtener mejores resultados. Úselas crudas, rayadas y en meriendas con un poquito de limón o bien, utilice moldes de figuras para presentarlas de una manera diferente en algunos de sus platos principales, tendrá así mejor apariencia y será más fácil de consumir para ellos, pero empiece por ofrecerlas e involucre a los niños en la preparación.

Cómo escogerlas?

Elija zanahorias bien formadas, color naranja oscuro (entre más intenso el color mayor es el contenido de betacaroteno) que no estén partidas, arrugadas ni marchitas. Si compra zanahorias con las puntas verdes córtelas antes de almacenarlas

Para su conservación, tome en cuenta que se deben guardar en un recipiente de plástico en la refrigeradora o bien en bolsas plásticas perforadas.

Cuidado!!

No es conveniente comer cantidades elevadas de zanahoria en personas con Diabetes ya que su índice glicémico (velocidad con que se absorbe los carbohidratos presente en éste vegetal) es muy alto lo que puede provocar un aumento súbito de los niveles de azúcar.

Por eso.... la próxima vez que le ofrezcan zanahoria **diga Sí!**

