

Sentirse bien

es cuestión de equilibrio



1. ABC de la buena alimentación



Las principales verduras y hortalizas y sus propiedades

¿El tomate, el pimiento, la patata, la acelga, la espinaca, la zanahoria y el calabacín son algunas de las verduras y hortalizas que no faltan en tu nevera? ¿Descubre qué es lo que se esconde tras ellas!



La acelga: es una de las verduras más mediterráneas y antiguas que se conocen. El norte de África y el sur de Europa parecen ser su región de origen. Se piensa que es una evolución de la acelga marina “beta maritima”. Los árabes fueron los primeros en cultivarla y su área de mayor diversificación continúa siendo la región del Mediterráneo oriental y las islas Canarias. **El principal componente de la acelga es el agua por lo que se trata de una verdura muy diurética.** Son prescritas con frecuencia en las dietas hipocalóricas diseñadas por los especialistas en nutrición para aquellos que han decidido someterse a un régimen alimentario y están especialmente indicadas para aquellas personas que sufran anemia.



La berenjena: procede de la India y el 90 por ciento de su contenido es agua. También es rica en fibra aunque ésta se encuentra básicamente en la piel. Contiene vitamina E, vitamina A, vitamina C, vitamina B1, vitamina B2, ácido fólico, hierro, calcio, fósforo y potasio.



El calabacín: no se conoce su origen exacto pues hay algunas teorías que lo sitúan en América Central y otras en Asia. Sin embargo, lo que no presenta dudas es su riqueza nutricional. Es muy rico en agua y favorece la creación de glóbulos rojos. Contiene: vitamina C, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B6, ácido fólico, potasio, magnesio, sodio, yodo, hierro, calcio y fósforo. Tiene propiedades laxantes y también ayuda al sistema inmunológico.



Las coles: son bastante ricas en vitamina A (mejora la vista) y C (mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos), muy adecuada para los que sufran retención de líquidos (ideal para obesos, gente empeñada en adelgazar o artríticos) y muy rica en potasio y en fibras (aconsejable para combatir el estreñimiento). Otra ventaja es su alto contenido de ácido fólico y su efecto inmunoestimulante, en tanto aumenta las defensas naturales y protege frente a múltiples enfermedades.



Sentirse bien

es cuestión de equilibrio



La espinaca: es originaria de Persia y contiene vitamina E, vitamina A, vitamina C, vitamina B6, vitamina B2, ácido fólico, hierro, calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio y betacaroteno. Aportan el mayor número de nutrientes cuando se consumen crudas y están especialmente indicadas en casos de anemia ferropénica.

El tomate: originario de Perú y denominado por los mayas tomatl o xtomatl, Hernán Cortés lo trajo a nuestro país tras la conquista de México y de aquí pronto pasaría a Italia, donde se le conocería con el nombre de pomodoro (manzana de oro). En su apetecible color rojo el tomate esconde una sustancia llamada licopeno, un tipo de caroteno que no se transforma en vitamina A, como el betacaroteno de la zanahoria o el albaricoque, pero que también es un gran antioxidante.

La patata: introducidas en Europa por los conquistadores españoles sobre el año 1560, las patatas son uno de los alimentos básicos más sanos, nutritivos y versátiles que puedes degustar. Es el único alimento rico en féculas, aparte del boniato y el maíz, que aporta una cantidad importante de vitamina C. También son ricas en: potasio, magnesio y vitaminas B6 y B1. Como el resto de alimentos ricos en azúcares complejos, son recomendables como fuente básica de energía.

El pimiento: también vino del otro lado del océano Atlántico y se ha ganado un puesto de protagonista en la dieta europea. Es bajo en calorías, tiene un alto contenido en agua y en fibra. Es muy rico en vitamina C y también contiene vitamina E, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3 y vitamina B6. También es una fuente de fósforo y magnesio, potasio, calcio, ácido fólico y betacarotenos. Ayuda a la formación de colágeno, huesos dientes y a la creación de glóbulos rojos y blancos.

La zanahoria: es una de las hortalizas más antiguas que se conocen. Es muy rica en caroteno y muy rica en vitamina A. Favorece la cicatrización intestinal, es diurética y astringente. Se pueden consumir crudas y cocidas. Una de sus grandes ventajas es que apenas pierden propiedades cuando se cocinan.