

## ZANAHORIA (*Daucus carota*).

**Otros nombres:** Acenoria. Azanoria. Bufanagas. Carrota. Carruchera. Cenoria. Pastana. Playa de prados. Rompesacos. Satanoria. Yerba meona. Yerba mosquera. Zanahoria. Zanahoria silvestre.

**Familia:** Umbelíferas.

**Grupo:** Entre las hortalizas, pertenece al grupo de las verduras.

Junto a las hojas de alfalfa, es con diferencia el alimento más rico en provitamina A, lo que le hace ser un auténtico alimento-medicina.

Es una considerable fuente de vitaminas del grupo B, C y E. Los oligoelementos y minerales están todos presentes. Contienen una pequeña pero significativa proporción de proteínas (1,03%); las grasas están prácticamente ausentes (0,19%) y, los hidratos de carbono suponen el 7,14% de su peso.

### Sustancias activas:

Tres sustancias destacan en su composición:

**Carotenoides**, entre los que destaca en betacaroteno, que el organismo humano transforma en vitamina A. Debemos recordar que los carotenoides son imprescindibles para el buen funcionamiento de la retina, especialmente para mejorar la visión nocturna o en ambientes de poca luz. De igual forma favorecen el buen estado de la piel y las mucosas.

**Fibra vegetal:** Contiene un 3%, la mayor parte de la cual está en forma de pectina. Sus mejores propiedades están en la normalización de las deposiciones a la vez que suaviza la mucosa intestinal.

**Aceite Esencial:** Al aceite esencial obtenido de la zanahoria es muy activo para combatir los parásitos intestinales.



### Composición:

COMPONENTE	Por cada 100 g de parte comestible cruda
Energía	43,0 Kcal = 181 Kj
Proteínas	1,03 g
Hidratos de Carbono	7,14 g
Fibra	3,00 g
Vitamina A	2813 ug ER
Vitamina B1	0,097 mg
Vitamina B2	0,059 mg
Vitamina B3	1,11 mg EN
Vitamina B6	0,147 mg
Vitamina B9	14,0 ug
Vitamina B12	---
Vitamina C	9,30 mg

Vitamina E	0,460 mg EaT
Calcio	27,0 mg
Fósforo	44,0 mg
Magnesio	15,0 mg
Hierro	0,500 mg
Potasio	3,23 mg
Zinc	0,200 mg
Grasa total	0,190 g
Grasa saturada	0,030 g
Colesterol	---
Sodio	35,0 mg

### Enfermedades en las que su uso puede hacerse recomendable:

**Aparato digestivo/Digestivo:** Diverticulosis. Estreñimiento. Gastritis. Hiperacidez gástrica. Parásitos intestinales.

**Sistema inmunológico/Inmunología:** Infecciones. Sistemas inmunodeprimidos.

**Vista/Oftalmología:** Astigmatismo. Cataratas. Distrofia endotelial de Fuchs. Glaucoma. Miopía. Presbicia.



### Datos a tener en cuenta:

Con 100 g de zanahoria se obtiene el betacaroteno suficiente como para que el organismo humano, produzca casi el triple de vitamina A que necesita un adulto al día.

Al someterla a cocción adquiere un sabor más dulce, conservando plenamente su riqueza en betacaroteno.

Para los trastornos digestivos combina muy bien con la patata y el ajo.

**Contraindicaciones y Efectos secundarios:** Los diabéticos deben limitar su uso. Intolerancia a cualquiera de sus componentes.