

PERLADA

PARA TENER EN CUENTA



Positivo

Precaución

Está principalmente constituida por agua, por lo que **aporta muy pocas calorías** (17 calorías cada 100 gramos).

Dado su escaso valor energético, la berenjena **puede formar parte de cualquier dieta para bajar de peso.**

Si se elabora de manera sencilla, cocida y pelada, **es fácil de digerir, incluso en quienes padecen trastornos digestivos.**

En su piel se han identificado antocianinas (flavonoides), pigmentos que le confieren el color morado y tienen propiedades antioxidantes. Por ello, **se recomienda consumirla con piel.**

Es una hortaliza muy versátil y combina bien con numerosos alimentos y preparaciones.

Aporta fibra principalmente en su cáscara y semillas, lo que **contribuye a depurar el organismo y regular el sistema intestinal.**

Si bien su aporte mineral es bajo, **el mineral más abundante es el potasio**, además de pequeñas cantidades de calcio, magnesio y fósforo.

Aporta pequeñas cantidades de vitaminas A, B1, B2 y C.

Siempre debe consumirse cocida

para eliminar una sustancia tóxica que contiene, llamada solanina, ya que puede producir trastornos digestivos y dolor de cabeza.

Se recomienda salar antes de su cocción

para eliminar su sabor amargo, reducir su humedad y conseguir una pulpa más densa.

Es un alimento muy perecedero,

por lo que conviene refrigerarla hasta su consumo y mantenerla aislada del resto de verduras y frutas, ya que se descompone con mayor facilidad.

Si bien se puede conseguir todo el año en el mercado, **las mejores variedades son las de verano.**

Cómo elegirla

Las más sabrosas son las más tiernas y firmes, con la cáscara lisa y brillante, de color morado oscuro y de mayor peso en proporción a su tamaño. La piel no debe presentar manchas, arrugas ni zonas blandas.



APORTE DE POTASIO
(cada 100 gramos).

Berenjena

238 mg

Zapallito

165 mg

Cebolla

100 g

INGESTA RECOMENDADA
De las cinco porciones diarias de verduras y frutas recomendadas, una puede ser una berenjena mediana (200 gramos).