

# TALLOS

PARA TENER EN CUENTA



Su bajo contenido calórico y alto aporte de fibra lo convierten en un alimento muy recomendable para quienes desean controlar o reducir su peso corporal.

Los espárragos en conserva poseen más cantidad de sodio, por lo que las personas con hipertensión deben moderar su consumo.

Si se los conserva en una bolsa de plástico en la heladera, durarán pocos días. Puede incrementarse su conservación si se los envuelve en un paño húmedo y se los mantiene así en la heladera.

Se consumen hervidos, al vapor, fritos, asados o gratinados y pueden incluirse en preparaciones como ensaladas, sopas, cremas, salsas o como acompañamiento de carnes, pescados, arroz, pastas u otras verduras.

**Tienen propiedades diuréticas** y facilitan la eliminación de líquidos por su alto contenido en potasio y bajo en sodio.

**Son aconsejables en niños y en embarazadas** por su alto contenido en folatos, cuyos requerimientos están aumentados en dichos períodos.

Los folatos son necesarios, además, para la formación de glóbulos rojos y blancos y de anticuerpos del sistema inmunológico.

**Aportan vitaminas del complejo B,** como B1, B2 y B6, necesarias para el correcto funcionamiento de casi todos los procesos en el cuerpo.

**Tienen función antioxidante,** por su aporte de vitaminas C, E y provitamina A, lo que contribuye en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

**Cocidos al vapor o a la plancha** con poco aceite conservan en mayor medida el contenido de vitaminas y minerales.

**Realizan un buen aporte de fibra,** por lo que favorecen el tránsito intestinal y ayudan a controlar los niveles de colesterol y glucosa en sangre.

Hacen un mínimo aporte calórico, ya que **su principal componente es el agua,** y tienen poca proporción de hidratos de carbono.



## Cómo elegirlos

Evitar los descoloridos o con manchas. Las puntas deben estar cerradas, con su tallo firme y recto. No deben presentar golpes o lastimaduras ni estar demasiado sucios, ya que si debemos lavarlos en exceso habrá una pérdida de nutrientes.

## COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Calorías cada 100 gramos



INGESTA RECOMENDADA

Una porción

**(6 o 7 espárragos)**

pueden ser una de las cinco de frutas y verduras aconsejadas por día.