

SAZÓN

PARA TENER EN CUENTA



Positivo

Precaución

Están compuestos por agua en un 90 por ciento, lo que **ayuda a la hidratación del organismo.**

Tienen bajo valor calórico,

por lo que pueden ser incorporados en la alimentación de las personas que desean adelgazar o mantener su peso.

Son un alimento rico en fibra, al igual que la mayor parte de las verduras, lo que **contribuye a combatir el estreñimiento.**

Son una buena fuente de ácido fólico, lo que **promueve la formación de glóbulos rojos** y blancos y anticuerpos para el sistema inmunológico.

Dentro de los minerales que contienen se destaca el potasio, que **participa en los mecanismos de conexión entre cerebro y músculo.**

Su contenido en potasio también les **confiere propiedades diuréticas.**

Al ser pobres en sodio, **no presentan incompatibilidades para la dieta** de las personas que tienen hipertensión.

Debido a su alto contenido en azufre, **su consumo excesivo puede causar flatulencias.**

Dado su elevado contenido de potasio, **las personas con problemas renales deben controlar su consumo.**

Su sabor es parecido al de la cebolla, pero más suave y dulce.

Pueden consumirse crudos, si son tiernos, o cocidos.

Gracias a un aceite esencial que contienen, **son facilitadores del proceso digestivo.**

Sus compuestos de azufre les otorgan propiedades antioxidantes, beneficiosas para **prevenir el envejecimiento prematuro,** y enfermedades crónicas (coronarias, diabetes).



Cómo elegirlos

Prefiera los de tallo recto, consistente, firme y bien blanco (no amarillento), sin que tenga zonas desparejas o marcas. Las hojas no deben estar secas.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Potasio cada 100 gramos

Puerros

260 mg

Cebolla

180 mg

Ajo

530 mg

INGESTA RECOMENDADA

Ya que en nuestra dieta se utilizan en cantidades pequeñas,

pueden consumirse a gusto.