

ACUOSO

PARA TENER EN CUENTA



Es una variedad de achicoria

a la que también se llama "achicoria roja", pariente de lechugas, endibias y escarolas.

Su contenido en potasio hace que **las personas con problemas renales deban controlar su consumo.**

Se usa habitualmente como componente de ensaladas, también puede emplearse salteado junto a otros vegetales o acompañando platos.

Está muy vinculado a la gastronomía italiana.

Cómo elegirlo

Debe estar bien fresco, las hojas firmes, brillantes y enteras, de color homogéneo.

Aporta inulina y la inulina que le dan su sabor amargo y favorecen la función del hígado y la vesícula, por lo que colabora con la digestión.

Al igual que en la mayor parte de las verduras de hoja, su contenido de agua es muy alto (94%), lo que se asocia a su bajo valor calórico (23 calorías en 100 gramos).

Tiene potasio como principal aporte mineral, que cumple funciones a nivel del sistema nervioso y muscular.

Por su bajo valor calórico, es una verdura ideal para incorporar en las comidas de las personas que desean mantener o reducir su peso.

En menor medida, contiene vitamina C, que **favorece el desarrollo normal de huesos, dientes, tendones y vasos sanguíneos.**

Tiene un moderado contenido de fibra que **favorece el tránsito intestinal.**

Aporta ácido fólico, muy **importante en la alimentación de las embarazadas**, porque favorece el desarrollo del bebé en gestación.

Dentro de las vitaminas, se destaca su aporte de vitamina K, que participa en los procesos de coagulación de la sangre.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Folatos (ácido fólico) por 100 gramos.

Lechuga **29**

Repollo **57**

Radicchio 60

INGESTA RECOMENDADA
Una taza de radicchio

puede ser una de las 5 porciones de frutas y verduras recomendadas por día.