

# PARA TODOS

## PARA TENER EN CUENTA



Positivo

Precaución

Está indicado en personas con problemas gastroepépticos por su **acción suavizante y protectora de la mucosa del estómago.**

Una vez cortado, guardar en la heladera y **consumirlo completo lo antes posible**, para que no se ponga feo o se pierdan sus propiedades.

Contiene carotenos, sustancias que en el organismo se transforman en vitamina A, que **favorece la salud de los ojos, la piel, los huesos y los dientes.**

Cómo elegirlo: la cáscara debe ser dura y firme, sin partes blandas y es mejor que mantenga su cabo o tallo. La pulpa debe ser firme y seca.

Por su bajo contenido de sodio y por su alta proporción de agua es **recomendable en personas con trastornos renales, cardiovasculares o hipertensión arterial.**

**Es un alimento de muy bajo aporte calórico** (20-30 calorías cada 100 gramos).

Por su alto contenido de fibras **puede originar flatulencia**, por lo que habrá que probar cómo se tolera en caso de hinchazón y gases intestinales.

**Aporta color a las preparaciones sin sumar calorías.**

Es un alimento muy versátil en la cocina. **Se puede emplear en preparaciones dulces y saladas.**

**Se puede encontrar en el mercado durante todo el año.**

**Sus semillas tostadas también son comestibles**, aportan fibras y ácidos grasos omega 3 y 6, que favorecen al sistema cardiovascular.

**APORTE DE SODIO**  
(cada 100 gramos).

Zapallo  
**2 mg**

Zanahoria  
**53 mg**

Remolacha  
**63 mg**

Acelga  
**235 mg**

INGESTA RECOMENDADA:

**1 taza**  
(150 gramos).