

Zanahoria



Carrot

Daucus carota L.

La zanahoria pertenece a la familia *Umbelliferae*, especie *Daucus carota*. Las formas cultivadas derivan de *Daucus carota*, variedad *sativa*.

Zanahoria es el nombre común de una planta originaria de Eurasia y el norte de África y ampliamente distribuida por todas las regiones templadas del hemisferio norte; el nombre se aplica también a la raíz de la planta. La zanahoria es la raíz pivotante engrosada de la planta —de color anaranjado, aunque también hay variedades de color amarillado o amarillo—, que acumulan los nutrientes necesarios para mantener la parte aérea, de hasta 1,5 m de altura, que se forma si se deja en el suelo durante el segundo año de crecimiento. El tallo lleva una umbela de flores blancas o rosadas parecida a un nido.

La variedad silvestre forma una raíz dura y leñosa no apta para el consumo pero la cultivada es, por el contrario, una hortaliza muy apreciada. En España, la variedad cultivada más común es la **semilarga de Nantes**.

Estacionalidad

Es bianual; durante el primer año forma una roseta de hojas finamente divididas y almacena nutrientes en la raíz, que se vuelve grande y carnosa; estas zanahorias de primer año son las que se recolectan para comer.

Porción comestible

83 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina A y carotenoides.

Valoración nutricional

La zanahoria contiene una cantidad apreciable de hidratos de carbono. Si bien el aspecto más destacable de este alimento desde el punto de vista nutricional es su contenido en vitamina A (una zanahoria de tamaño medio cubre el 89% de las necesidades diarias de esta vitamina para hombres de 20 a 39 años y el 112% para mujeres de la misma edad), y en concreto en carotenoides con actividad provitamínica A (que una vez en el organismo se transforman en vitamina A, la cual contribuye al mantenimiento de la visión, la piel y las mucosas en condiciones normales. El más abundante es el β -caroteno (6.628 $\mu\text{g}/100$ g de porción comestible), seguido del α -caroteno (2.895 $\mu\text{g}/100$ g de porción comestible). En la zanahoria, existen además, otros carotenoides sin esta actividad, como la luteína (288 $\mu\text{g}/100$ g de porción comestible), que se localiza en la retina y el cristalino del ojo.

Otras vitaminas presentes en cantidades más discretas son la vitamina C y la vitamina B₆. También contienen pequeñas cantidades de minerales como hierro, yodo y potasio.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (80 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|--|---------------------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 40 | 27 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 0,9 | 0,6 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 0,2 | 0,1 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 0,037 | 0,02 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 0,014 | 0,01 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 0,117 | 0,08 | 17 | 13 |
| ω -3 (g)* | — | — | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω -6) (g) | — | — | 10 | 8 |
| Coolesterol (mg/1000 kcal) | 0 | 0 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 7,3 | 4,8 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 2,9 | 1,9 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 88,7 | 58,9 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 41 | 27,2 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 0,7 | 0,5 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | 9 | 6,0 | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 13 | 8,6 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 0,3 | 0,2 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 77 | 51,1 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 255 | 169 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 37 | 24,6 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | 1 | 0,7 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,05 | 0,03 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,04 | 0,03 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 0,6 | 0,4 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,15 | 0,10 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | 10 | 6,6 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 6 | 4,0 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (μg) | 1.346 | 894 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (μg) | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,5 | 0,3 | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ZANAHORIA). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.