



ZANAHORIA



¿Qué es la zanahoria?

La zanahoria es una **hortaliza raíz** caracterizada por su sabor ligeramente dulce y su bajo aporte calórico. Aporta principalmente hidratos de carbono en pequeñas cantidades, fibra y agua, siendo un alimento muy versátil tanto crudo como cocinado.

Valor nutricional de la zanahoria (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	40 kcal
Proteínas	1 g
Hidratos de Carbono	10 g
Grasas	0,2 g
Fibra	3 g

Valores aproximados para zanahoria cruda.



Beneficios de la zanahoria

- ✓ **Baja densidad calórica** con buen volumen.
- ✓ **Aporta fibra**, favoreciendo la saciedad.
- ✓ **Muy versátil**: cruda, cocida o en puré.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas en **pérdida de grasa**.
- ✓ Dietas donde se busca **variedad de verduras**.
- ✓ Contextos donde se necesita un vegetal fácil de digerir cuando está cocido.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual**: 100–200 g.
- b) **Frecuencia**: consumo regular posible según tolerancia digestiva.

3 ejemplos de platos con zanahoria

- 1) Zanahoria rallada en ensalada con aceite de oliva virgen extra.
- 2) Zanahoria cocida como guarnición de platos principales.
- 3) Salteado de zanahoria con arroz y proteína magra.

Conclusión

La zanahoria es una **verdura sencilla y muy fácil de integrar** en cualquier dieta. Su sabor dulce no la convierte en un problema nutricional; el impacto real depende siempre del conjunto del plato.

