**[La Zanahoria: Aliada de la Salud](http://www.vidanaturalia.com/la-zanahoria-aliada-de-la-salud/" \o "Permalink to La Zanahoria: Aliada de la Salud)**

El alto valor nutritivo, alcalinizante, antioxidante, desintoxicante y anticancerígeno hace de la zanahoria una fuente de salud. Además, combate los radicales libres y nos ayuda a mantener la juventud.



Uno de los aspectos más interesantes de las **zanahorias** es su **alto contenido en betacarotenos** (provitamina A), que son los que le otorgan su anaranjado color. Una vez que los betacarotenos entran en nuestro organismo, este los convierte en [vitamina A](http://www.vidanaturalia.com/funciones-de-la-vitamina-a/), que es una de las más **antioxidantes**. Además, la **zanahoria** contiene una gran cantidad de agua orgánica (agua sin toxinas; agua pura), [minerales](http://www.vidanaturalia.com/principales-minerales-en-los-alimentos/) y otras [vitaminas](http://www.vidanaturalia.com/funciones-de-las-vitaminas/) que hacen de esta hortaliza una fuente de salud y depuración para nuestro sistema digestivo y sistema inmunitario, ya que tiene un poderoso [efecto alcalinizante](http://www.vidanaturalia.com/equilibrio-acido-alcalino-que-es-el-ph-sanguineo/) y **antioxidante** que combate los radicales libres y nos ayuda a mantener juventud y salud.

**La zanahoria y los betacarotenos**

La **zanahoria** es una hortaliza muy rica en **betacarotenos** (provitamina A), que son auténticos defensores de nuestra vitalidad y salud. Muchos vegetales, sobre todo los de **color anaranjado**, los poseen, pero la zanahoria contiene unos niveles muy superiores a casi todos ellos. Los betacarotenos son poderosos antioxidantes que **previenen la aparición de cáncer**, sobre todo de boca y de pulmón, impidiendo que las primeras etapas de esta enfermedad se desarrollen. Además fortalecen el [sistema inmunológico](http://www.vidanaturalia.com/como-reforzar-el-sistema-inmunologico/) y mejoran el estado general de nuestra [piel](http://www.vidanaturalia.com/tipos-de-piel/) y de nuestro corazón, ya que ayudan en la reconstrucción del tejido y fortalecen las paredes de las arterias. Ellos también son los responsables de garantizarnos la **salud de la vista,** de los **dientes** y las **encías**, y puesto que evitan la formación de úlceras, también son muy buenos **aliados gástricos**.

Por supuesto, al ser antioxidantes y **combatir la acción de los radicales libres** nos ayudan a mantenernos jóvenes y a no envejecer prematuramente. ¿Qué más se puede pedir?

**Propiedades de la zanahoria**

Además de los betacarotenos, cuyos efectos en la salud como ya hemos visto son sumamente beneficiosos, la **zanahoria** contiene cantidades significativas de:

* + - Vitaminas del grupo B (sobre todo [ácido fólico](http://www.vidanaturalia.com/acido-folico-funcion-y-sintomas-de-carencia/))
    - [Vitamina C](http://www.vidanaturalia.com/para-que-sirve-la-vitamina-c/)
    - [Fibra](http://www.vidanaturalia.com/fibra-alimentaria-tipos-de-fibra-propiedades-y-beneficios/)
    - [Vitamina E](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-e-funciones-y-sintomas-de-carencia/)
    - [Fósforo](http://www.vidanaturalia.com/fosforo-funcion-alimentos-y-suplementos/)
    - [Hierro](http://www.vidanaturalia.com/alimentos-ricos-en-hierro-funciones-y-absorcion-del-hierro/)
    - [Calcio](http://www.vidanaturalia.com/calcio-funciones-alimentos-y-suplementos/)
    - [Magnesio](http://www.vidanaturalia.com/magnesio-funcion-alimentos-y-suplementos/)
    - [Yodo](http://www.vidanaturalia.com/tabla-de-oligoelementos-funcion-alimentos-y-suplementos/)
    - [Potasio](http://www.vidanaturalia.com/potasio-funcion-alimentos-y-suplementos/)

**Beneficios de la zanahoria**

Además de la acción específica que los betacarotenos tiene en la salud, la conjunción de todas sus vitaminas y minerales hace de la **zanahoria** un verdadero aliado de la salud:

**1.- Mejora la salud intestinal y la absorción de hierro**

**La vitamina C y el hierro** hacen muy buena pareja cuando se trata de incrementar los niveles de **absorción de hierro** en el intestino, por lo que su consumo resulta muy beneficioso durante el  embarazo, la infancia, la vejez y en personas con pérdidas frecuentes de sangre y bajos niveles de hierro. Además, es un suave **laxante** y su **fibra desintoxica el intestino y ayuda a eliminar impurezas**, previniendo así enfermedades como la colitis ulcerosa. Un estudio realizado en el Instituto Politécnico Nacional de México asegura que el consumo frecuente de **zanahoria** revierte la anemia ferropénica.

**2.- Mantiene la vista en plena forma**

Aunque es una afirmación popular, los estudios científicos también lo demuestran. El **consumo regular de zanahoria mejora la vista** y cualquier afección relacionada con la **retina**, por lo tanto es muy aconsejable en personas con escasa visión, sequedad o infecciones oculares recurrentes.

**3.- Cuida de nuestra piel**

La zanahoria tiene numerosas propiedades terapéuticas beneficiosas para la piel. Desde la antigüedad se ha utilizado no sólo como alimento, sino también como cosmético aplicado de forma externa. Tanto la **zanahoria** como **el aceite vegetal de zanahoria** son extremadamente **hidratantes y nutritivos** para la piel y muy **regeneradores** cuando se trata de aliviar quemaduras producidas por los rayos ultravioleta. Ingerida también resulta muy apropiada para aliviar [afecciones cutáneas](http://www.vidanaturalia.com/enfermedades-de-la-piel/) (como [acné](http://www.vidanaturalia.com/tratamientos-caseros-para-eliminar-el-acne/), eccema, psoriasis, etc.), ya que es uno de los alimentos más depurativos que existe en el reino vegetal.

**4.- Depura y desintoxica**

**La zanahoria** contiene **potasio,** que es un gran **alcalinizante del organismo** y además **estimula la actividad de los riñones** favoreciendo así la micción y la eliminación de sustancias tóxicas fuera del organismo. Además, gracias a su fibra, actúa como un cepillo en el intestino que **depura en profundidad** los productos de deshecho acumulados en sus paredes. Un buen [batido de apio, zanahoria y manzana](http://www.vidanaturalia.com/zumo-natural-depurativo-de-manzana-apio-y-zanahoria/) ayuda a eliminar al exterior todo tipo de impurezas.

**5.- Protege el corazón y disminuye los niveles de colesterol**

Su alto contenido en fibra y en potasio es responsable de que su consumo regular favorezca la **salud cardiovascular**, ya que contribuye a una menor absorción en el intestino de [colesterol](http://www.vidanaturalia.com/el-colesterol/) y triglicéridos y mantiene en buen estado, al igual que la piel exterior, la piel de las paredes de las arterias.

Y además de todo esto:

* + Mejora la digestión.
  + Estimula el sistema inmunitario.
  + Protege de los rayos ultravioleta y nos ayuda a conseguir un bronceado saludable.
  + Mejora el estado de la piel, el [pelo](http://www.vidanaturalia.com/cuidados-naturales-del-cabello/), las uñas, los dientes y las encías.
  + Ayuda a [adelgazar](http://www.vidanaturalia.com/como-adelgazar-definitivamente/), puesto que elimina productos de deshecho (es diurética, laxante y digestiva).
  + Ayuda a prevenir el [cáncer](http://www.vidanaturalia.com/ojibwa-hierbas-y-plantas-para-el-cancer/).
  + Aumenta los niveles de hierro y hemoglobina.

**Cómo consumir la zanahoria**

Nuestro consejo, como siempre, es que procures adquirir todos los alimentos que consumas en una tienda o mercadillo de productos ecológicos **libres de pesticidas químicos**. Sigue nuestras recomendaciones para localizar un establecimiento adecuado con [productos de calidad](http://www.vidanaturalia.com/como-distinguir-productos-de-calidad/). ¡[Aprende a comprar ecológico](http://www.vidanaturalia.com/aprende-a-comprar-ecologico/)!

Si compras **zanahorias ecológicas** (preferiblemente con las ramas verdes, duran más), en seguida descubrirás que no duran ni remotamente tanto como las “embadurnadas” en productos químicos. Las **zanahorias** empiezan a reblandecerse a los dos o tres días de haberlas cortado y es recomendable consumirlas antes de que pierdan su turgencia. **Las que tengan un color más intenso serán las más ricas en betacarotenos**.

Con respecto a la **forma de cocinarlas**, como siempre, procura alternar entre el alimento crudo (en batidos está exquisita) y el cocido. La cocina **al vapor** mantiene mejor las propiedades que la cocción en agua. Por otra parte, procura no poner el fuego muy alto y cocínala durante poco tiempo. Comprueba algunos consejos básicos para [mantener los nutrientes al cocinar vegetales](http://www.vidanaturalia.com/como-cocinar-las-verduras-para-mantener-los-nutrientes/).

Como curiosidad, un estudio realizado en Newcastle (Reino Unido) asegura que **las propiedades anticancerígenas de la zanahoria se potencian cuando no se corta el vegetal antes de cocinarlo**. Es decir, si cocinamos la **zanahoria** entera mantiene hasta el 25% más de propiedades anticancerígenas que si lo troceamos antes de cocinar. Al parecer, cuando se cortan, algunas sustancias son liberadas al exterior y el calor penetra en el alimento con mayor capacidad de destrucción. Y para más inri, “estudios ciegos” demostraron que las zanahorias sin cortar resultaban mucho más sabrosas. Ya sabes, si vas a cocinarlas, ¡que sean enteras!

Comprueba las propiedades de otros [superalimentos](http://www.vidanaturalia.com/superalimentos-todo-sobre-los-superalimentos/) antioxidantes y anticancerígenos como la [granada](http://www.vidanaturalia.com/la-granada-un-antioxidante-natural/), el [alga espirulina](http://www.vidanaturalia.com/alga-espirulina-beneficios-y-propiedades/), el [brécol](http://www.vidanaturalia.com/las-magnificas-propiedades-del-borocoli/) o la [cúrcuma](http://www.vidanaturalia.com/curcuma-propiedades-antiinflamatorias-y-anticancerigenas/).

Fuente: http://www.vidanaturalia.com/la-zanahoria-aliada-de-la-salud/