

Súper Hortalizas

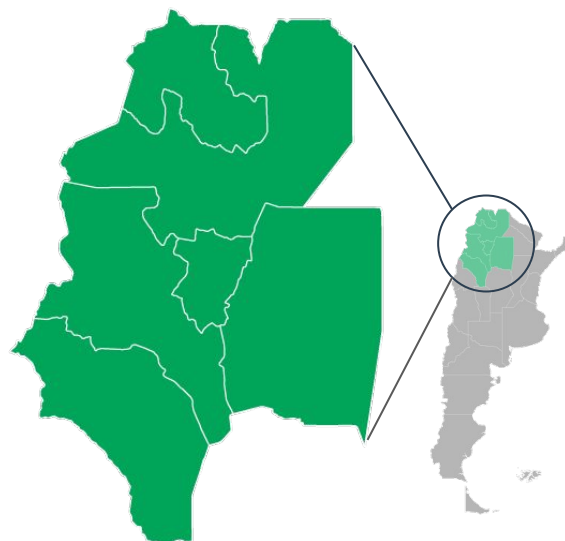
AJÍ

Introducción

Los **ajíes** son una variedad de **pimientos** que se utilizan en la cocina de todo el mundo para agregar sabor a una amplia variedad de platos. Se pueden clasificar en variedades **dulces** (frutos grandes y carnosos) y **picantes** (frutos largos, delgados y muy pequeños). El cultivo de los ajíes es relativamente sencillo y requiere poco cuidado en comparación con otros cultivos. Además, son muy resistentes a las enfermedades y a las plagas, con lo cual se posicionan como una opción popular para los **agricultores**.

Las variedades más importantes en la Argentina son **morrones**, **panca**, **amarillo**, **jalapeño**, **limo**, **putaparió**, **kitucho o quitucho** y **rocoto**. El ají que se comercializa en el norte del país no es picante porque no tiene mercado.

En la **Argentina**, la producción se desarrolla en varias regiones, desde el norte -en las provincias de Salta, Jujuy, **Tucumán**, Formosa y Corrientes- hasta el sur de la provincia de Buenos Aires. En Tucumán, los ajíes se cultivan en grandes cantidades en las regiones del **Valle Calchaquí** y de **Trancas**.



Disponibilidad estacionaria

 Disponible

 No Disponible


Componentes	Por porción (100 g)
Energía	32 kcal
Proteína	1,74 g
Carbohidratos	6,70 g
Fibra	3,70 g
Azúcar	4,06 g
Grasa	0,44 g
Grasa saturada	0,059 g
Grasa Poliinsaturada	0,222 g
Grasa Monoinsaturada	0,023 g
Potasio	305 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Formas de consumo



Fresco



Condimento seco



Enlatado

Beneficios para la salud

El **ají** es una deliciosa fuente de **vitamina C** y de **antioxidantes**, que fortalecen el sistema inmunológico y reducen el riesgo de enfermedades crónicas. Contiene capsaicina, que actúa como **analgésico** y **antiinflamatorio**, lo cual ayuda a reducir la presión arterial y los niveles de colesterol.

El consumo de ajíes puede mejorar la **salud gastrointestinal** y la producción de ácido gástrico. También ayuda a **eliminar bacterias** y actúa como un **inhibidor del apetito**, siendo beneficioso para la **pérdida de peso**. Además tiene propiedades **anticoagulantes**.

El ají contiene más vitamina A que cualquier otra planta comestible y es una excelente fuente de vitaminas B y C, de hierro, de tiamina, de niacina, de potasio, de magnesio y de riboflavina. Su consumo estimula la **producción de endorfinas** que producen **satisfacción y bienestar**.