

## SuperHortalizas

## ZANAHORIA

## Información básica

En Argentina se cultivan anualmente entre 7.000 y 9.800 hectáreas de zanahoria aproximadamente. Las principales provincias productoras son Mendoza, Buenos Aires, Santiago del Estero, Santa Fe, Córdoba y San Juan.

La zanahoria es una de las hortalizas más consumidas por los argentinos, siendo su consumo anual de 6 kilos per cápita.

En nuestro país el cultivo de zanahoria se efectúa en diferentes regiones y permite el abastecimiento de la demanda a lo largo del año en los distintos mercados mayoristas nacionales.

La zanahoria es un cultivo hortícola tradicional en el país. Su importancia alimenticia está relacionada al hábito de su consumo y al hecho de ser la principal fuente de pro-vitamina A en la dieta de los argentinos. Con altas propiedades y beneficios para la salud.



## Disponibilidad estacionaria



Componentes	1 taza (Picada)
Energía	52 kcal
Proteína	1,19 g
Carbohidratos	12,26 g
Fibra	3,6 g
Azúcar	5,81 g
Grasa	0,31 g
Grasa saturada	0,047 g
Grasa Poliinsaturada	0,015 g
Grasa Monoinsaturada	0,018 g
Potasio	410 mg

Fuente: [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

## Presentaciones



Fresca



Cruda troceada y semiprocesada



Enlatada

## Beneficios para la Salud

Por su contenido en hierro y cobre, que favorece la formación de glóbulos rojos, se indica en caso de anemia y también para prevenir la arteriosclerosis, el infarto y otras enfermedades cardíacas.

Las propiedades antimutagénicas y antitumorales del betacaroteno y otros fitoquímicos de la zanahoria, se demuestran eficaces en la prevención del cáncer, sobre todo de vejiga, de laringe, de esófago, de estómago, colono-rectal y de próstata.