

¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA DE LAS VERDURAS?

02/10/2004

Fuente: CICE: Centro de Información de la Conserva Enlatada

INDICE

[1.- ¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA?](#)

[2.- LAS VERDURAS](#)

[3.- TIPOS DE VERDURAS](#)

[3.1.- LA ALCACHOFA](#)

[3.2.- EL CHAMPIÑÓN](#)

[3.3.- EL ESPÁRRAGO](#)

[3.4.- EL PIMIENTO](#)

[3.5.- EL MAÍZ](#)

[3.6.- EL TOMATE](#)

1.- ¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA?

Son productos alimentarios frescos que han sido esterilizados, a veces cocinados, y colocados en un envase también esterilizado, cerrado de modo duradero, permanente y perfectamente hermético.

Hablemos de las verduras. España dispone de una magnífica huerta, donde se recolectan muchos tipos de verduras para elaborar conservas de alta calidad.

Aquí te ofrecemos una útil información sobre su valor alimentario. Para que sepas lo que comes y aproveches sus propiedades nutritivas.

Fresco o en conserva, las verduras son excelentes e indispensables en una buena dieta.

2.- LAS VERDURAS



Las verduras y hortalizas son alimentos reguladores de las reacciones químicas que se producen en nuestro cuerpo, al que aportan la mayor parte del agua que necesita (entre el 80% y el 90% de nuestro peso).

Su principal aporte nutricional lo constituyen las sales minerales de fácil asimilación, las vitaminas y la fibra.

Son alimentos que contribuyen a la salud por su riqueza en vitaminas B y C y en minerales

como el sodio, el calcio o el magnesio.

Si las vitaminas B₁ y B₆ contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso, la vitamina B₂ ayuda al crecimiento y mejora el estado de la piel, las uñas y el cabello. La acción vasodilatadora y la capacidad para reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, así como para corregir el acné, provienen de la vitamina B₃.

La vitamina C, muy presente en las verduras, es un importante antioxidante que ayuda a absorber el hierro de los alimentos. Facilita el metabolismo de las grasas y protege los tejidos.

Al aportar muy pocas calorías, los vegetales son también muy apropiados en las dietas contra la obesidad. Las verduras y hortalizas ayudan a combatir la gota y previenen enfermedades como el reumatismo, la diabetes, la hipertensión, los trastornos circulatorios y las dolencias digestivas.

Además, la celulosa contenida en los vegetales alivia el estreñimiento, limpia el intestino y estimula la expulsión de la bilis.

3.- TIPO DE VERDURAS

3.1.- LA ALCACHOFA

Las cualidades terapéuticas de la alcachofa son tales que tanto la medicina tradicional como la homeopática la incluyen en la composición de muchos fármacos para problemas como las insuficiencias hepáticas y renales o las ictericias.

Además de su acción hepatoprotectora, la alcachofa es digestiva, laxante y desintoxicante. Activa los mecanismos de limpieza del organismo.

Su consumo es muy recomendable por el alto contenido en hidratos de carbono, proteínas, ácido fólico y vitaminas A, B y, especialmente, la C, que se mantiene perfectamente en la conserva enlatada.

La alcachofa es un alimento bajo en grasas y rico en minerales, entre los que destacan el potasio, el magnesio y el calcio. Pobre en calorías, ayuda a controlar el peso y contribuye a mantener a raya el colesterol, protegiendo el sistema circulatorio.

Que los licores extraídos de las alcachofas se sirvan de aperitivo no es algo casual ya que uno de sus componentes, la cinaropricina, estimula el apetito.

3.2.- EL CHAMPIÑÓN

Con un 90% de contenido en agua, rico en proteínas y compuestos nitrogenados (la mitad del contenido seco), el champiñón es un basidiomiceto que contiene, además, sales minerales como el fósforo o el hierro y oligoelementos de interés nutritivo.

Se le atribuyen propiedades desinfectantes y bondades en el tratamiento de las dolencias intestinales y gástricas.

Dependiendo de la especie, los champiñones presentan cantidades moderadas de vitaminas A, B, C y D.

Es uno de los poco vegetales que actúa como fuente de vitamina B₁₂, que participa en la regeneración rápida de la médula ósea y de los glóbulos rojos en casos de anemia perniciosa.

Contribuye también a mejorar la concentración, la memoria y a aliviar la irritabilidad.

3.3.- EL ESPÁRRAGO

El brote tierno de la esparraguera es uno de los manjares más apreciados en una buena mesa.

Con un alto contenido en vitaminas A, B y C, y ácido nicotínico el espárrago cuenta con importantes minerales, como el potasio, el fósforo, el flúor, el calcio y el magnesio. Presenta, además, proteínas vegetales de gran calidad.

Muy rico en fibra, el espárrago se recomienda para combatir el estreñimiento y estimular las funciones intestinales. Es un fabuloso diurético natural y un efectivo sedante para calmar los nervios.

El espárrago, una vez recolectado, se traslada inmediatamente a la lata sin perder sus propiedades y sin modificar su fibrosidad.

3.4.- EL PIMIENTO

Originario de América, el pimiento es uno de los alimentos más ricos en vitamina C, de extraordinaria capacidad antioxidante, que le confiere un efecto protector muy elevado contra el cáncer en general.

El consumo de esta hortaliza neutraliza la acción gástrica, estimula el apetito y mejora las enfermedades reumáticas, además de activar el funcionamiento del hígado.

Más allá de las indiscutibles propiedades que proporciona su ingesta, el pimiento también se emplea como medicina natural para eliminar las manchas de la piel o aliviar la faringitis.

Con un valor calórico muy bajo, solamente el 3,5% de hidratos de carbono y una alta aportación en fibra, el pimiento también lleva en su composición minerales como el potasio y el magnesio.

3.5.- EL MAÍZ

Originario de América del Sur y cultivo más destacado de las culturas precolombinas, el maíz se ha convertido en un producto muy apreciado en nuestra cocina.

Por su alto contenido en hidratos de carbono, más de un 70%, de fácil digestión (la mayoría es almidón) se recomienda como alimento idóneo para niños y deportistas. Rico en ácidos grasos insaturados, como el oleico y el linolénico, así como en vitaminas B.

La fibra del maíz favorece la digestión y reduce los niveles de colesterol, previene el estreñimiento e incrementa la sensación de saciedad, muy útil para dietas bajas en calorías. También aconsejable para personas con carencia de magnesio y otros minerales como el calcio, fósforo o el potasio.

El maíz proporciona un antioxidante, el betacaroteno, recomendado para la prevención del cáncer. Es uno de los cereales más estimados para quienes padecen celiaquía porque el maíz no contiene gluten.

3.6.- EL TOMATE

Diurético, laxante y refrescante, el tomate es un alimento con enormes cualidades nutritivas. Compuesto por un 90% de agua, vitaminas (B₁, B₂, B₅ y C), y minerales (potasio y magnesio), el tomate contiene un alto nivel de carotenoides, pigmento que da el color rojo tan característico de este producto hortícola.

El tomate es un importante depurador del organismo. Activa la circulación y el funcionamiento de los riñones, siendo a la vez un gran regulador del tránsito intestinal, muy indicado para estreñidos.

Potente disolvente de ácidos orgánicos, el tomate ayuda a reducir el ácido úrico, la urea y las intoxicaciones de la sangre.

Por su elevado contenido en hierro, el tomate es un alimento aconsejable para estados de anemia y un estupendo tónico para el sistema nervioso. Muy rico en potasio, magnesio y calcio.

