
May 14, 2015 | Escrito por Ylse Valera | 0

Foto: Archivo

La remolacha es hortaliza de forma globosa y color rojizo intenso, originaria del norte del África y pertenece a la misma familia de las espinacas y las acelgas. Las antiguas civilizaciones utilizaban su raíz para aliviar los dolores de muelas y de cabeza.

Destaca por su elevado contenido en agua y en hidratos de carbono. Aunque su riqueza en azúcares sea superior al de muchas otras hortalizas, se trata de un alimento de moderado valor calórico.

Proporciona aproximadamente 40 calorías por cada 100 gramos y aporta un buen número de minerales y vitaminas.

El potasio es el mineral más abundante en la remolacha, que presenta concentraciones más bajas de magnesio, yodo, sodio, hierro y calcio. En cuanto al contenido vitamínico de la remolacha, cabe hacer mención a su elevado aporte de ácido fólico y vitamina C. También contiene cantidades significativas de otras vitaminas del grupo B, como son la niacina y la piridoxina.

Desde el punto de vista nutricional, la remolacha constituye una fuente de fibra y de sustancias de acción antioxidante (flavonoides) relacionadas con la prevención de diversas enfermedades, entre ellas el cáncer. Los denominados antocianinas son pigmentos naturales que se encuentran en la remolacha, así como en determinadas frutas y verduras, que ejercen una gran variedad de efectos fisiológicos positivos. Le confieren el característico color rojo violáceo a esta hortaliza y protegen nuestra salud, ayudando, además, a mejorar el aspecto de la piel.

Resulta digerible y favorece el buen funcionamiento del tracto intestinal. No obstante, el consumo de esta hortaliza no solo se considera adecuado en caso de padecer digestiones pesadas, dolores estomacales recurrentes o tener tendencia a desarrollar acidez y gases. Por sus propiedades diuréticas, la ingesta de remolacha es aconsejable para quienes sufren [retención de líquidos](#) [1]. Es tanto o igual de beneficiosa para las personas con niveles altos de ácido úrico, hipertensión, gota y cálculos renales, salvo de oxalato de calcio.

La remolacha representa un conocido remedio natural para el tratamiento de la anemia. Por otro lado, diversos estudios la señalan como una hortaliza con un potente poder anticancerígeno. Asimismo, como no aporta muchas calorías y provoca sensación de saciedad, tiene cabida en dietas de control de peso.

Contenido Relacionado: [Conoce aquí las 10 propiedades nutricionales y curativas de la Guanábana](#) [2]

Categoría:

- [Salud](#) [3]

Addthis:

Del día: Si

Créditos: YVKE Mundial/ Agroalimentando

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/beneficios-de-la-remolacha>

Links:

[1] <http://muyenforma.com/retencion-liquidos.html>

[2] <http://radiomundial.com.ve/article/conoce-aqu%C3%AD-las-10-propiedades-nutricionales-y-curativas-de-la-guan%C3%A1bana>

[3] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>

