

El tomate y el pimiento

EL TOMATE

¿QUÉ ES EL TOMATE?

Solanum lycopersicum, conocido comúnmente como **tomate**, **jitomate** o **tomatera**, es una especie de la familia de las solanáceas originaria de México y cultivada en todo el mundo por su fruto comestible. Dicho fruto es una baya coloreada, típicamente de tonos que van del amarillento al rojo, debido a la presencia de los pigmentos licopeno y caroteno. Posee un sabor ligeramente ácido, mide de 1 a 2 cm de diámetro en las especies silvestres, y es mucho mayor en las variedades cultivadas. Se produce y consume en todo el mundo, tanto fresco como procesado de diferentes modos: ya sea como salsa, puré, zumo, deshidratado o enlatado.



Tomate de huerta
típico de enredadera
(San Fernando)

HISTORIA

El tomate viajó a Europa desde Tenochtitlan, capital del Imperio azteca, después de la conquista de los españoles, donde se le conocía como *xītomatl*, fruto con ombligo. Si bien ambos centros de origen del tomate cultivado, Perú y México, han sido postulados y se ha proporcionado evidencia en uno u otro sentido, no existen pruebas concluyentes que apoyen de manera incontrovertida uno de tales sitios como el lugar donde el tomate ha sido domesticado a partir de su ancestro silvestre. Más aún, puede ser que este cultivo haya sido domesticado independientemente por las culturas precolombinas que habitaban lo que actualmente es México y Perú.

Existen evidencias arqueológicas que demuestran que el tomatillo (*Physalis ixocarpa*), una especie que produce una fruta ácida y de color verde, que aún se consume en México, fue usada como alimento desde épocas prehispánicas. Esto hace pensar que el tomate también fue cultivado y usado por los pueblos originarios mesoamericanos desde antes de la llegada de los españoles. Es posible que después de la llegada de los españoles el tomate se cultivara y consumiera más que el tomatillo por su apariencia colorida y su mayor tiempo de vida después de ser cosechado.

En todo caso, el tomate emigró a América Central por diversos medios. Los mayas y otros pueblos de la región lo utilizaron para su consumo, y se cultivaba en México meridional, y probablemente en otras áreas hacia el siglo XVI. Dentro de las creencias del pueblo, quienes presenciaban la ingestión de semillas de tomate eran bendecidos con poderes adivinatorios. El tomate grande y grueso, una mutación de una fruta más lisa y más pequeña, fue originado y alentado en la América Central. Smith indica que este es el antepasado directo de algunos tomates modernos cultivados.

Los españoles distribuyeron el tomate a lo largo de sus colonias en el Caribe después de la conquista de América. También lo llevaron a Filipinas y por allí entró al continente asiático.

Los tomates amarillos fueron los primeros en cultivarse en Europa, más tarde, los de color rojo se hicieron más populares.



Tomatera, cultivada en balcón (San Fernando)

Los españoles llevaron el tomate a Europa en 1540, el cual creció con facilidad en los climas mediterráneos. De acuerdo con algunas referencias, los primeros tomates que se cultivaron en Italia eran de color amarillo y en 1554 fueron descritos por el botánico italiano Piero Andrea Mattioli como «pomo d'oro» (manzana dorada), de aquí el nombre de “pomodoro”. En Nápoles se descubrió un libro de cocina con recetas a base de tomate que fue publicado en 1692, aunque aparentemente el autor obtuvo sus recetas de fuentes españolas. En la Francia del siglo XVIII fueron conocidos como “pomme d'amour” (o manzana de amor); hoy los de color rojo están más extendidos.

De acuerdo con Smith, en Gran Bretaña el tomate no se comenzó a cultivar sino hasta 1590. Uno de los primeros cultivadores fue John Gerard, un peluquero-cirujano. El libro titulado *Hierbas* de Gerard, fue publicado en 1597, y fue en gran medida plagiado de fuentes continentales, es también uno de las referencias más antiguas del tomate en Inglaterra. Gerard supo que el tomate se consumió tanto en España como en Italia. Sin embargo, él afirmaba que era tóxico (las hojas y los tallos del tomate contienen glicoalcaloides tóxicos, pero la fruta es segura). Los puntos de vista de Gerard eran influyentes, y el tomate se consideró no apto para ser consumido (aunque no necesariamente tóxico) durante muchos años en Gran Bretaña y sus colonias norteamericanas. Sin embargo, en el siglo XVIII, el tomate se consumió extensamente en Gran Bretaña, y antes el fin de ese siglo la *Enciclopedia Britannica* indicó que el tomate era “de uso diario” en sopas, caldos y aderezos. Los tomates se conocieron originalmente como “manzanas de amor”, posiblemente basado en un inadecuada traducción del nombre italiano *pomo d'oro* (manzana dorada).

PROPIEDADES

El tomate es un conocido remineralizante y desintoxicante.

Además de las toxinas que expulsa debido a su efecto diurético, también se encarga de eliminar el ácido úrico y de reducir el colesterol. No es extraño, por tanto, que un estudio de la Universidad de Carolina del Norte, en Estados Unidos, encontrara que las personas que consumían este alimento con regularidad tenían la mitad de riesgo de sufrir un infarto que aquellos no lo hacían. El estudio comparó a 1300 americanos y europeos que habían sufrido un infarto con el mismo número de sujetos que nunca lo habían padecido.

La conclusión era clara: la diferencia se encontraba en el consumo de tomate.

La sustancia que, según todos los estudios, es responsable de este resultado es el licopeno, un pigmento que le proporciona su característico color rojo. El licopeno también se encuentra en las sandías, las zanahorias, los albaricoques y los pomelos. La diferencia es que el tomate es el que mayor proporción tiene de este pigmento, hasta el punto de que proporciona el 90 por ciento del necesario para el organismo.

Los diferentes tipos de tomate

Redondo, pera, cereza o ‘cherry’, en rama y de Montserrat, entre otros, pero, a grandes rasgos, todas estas variedades comparten las mismas propiedades nutritivas: son una

fuentes de potasio, fósforo y magnesio (necesarios para la actividad normal de nervios y músculos), nos aportan importantes cantidades de vitaminas B₁, B₂, B₅, E y, sobre todo, C y A, en concreto, betacaroteno o provitamina A. El tomate apenas contiene grasas. Esta característica, unida a su poder diurético, lo convierte en un aliado de excepción en las dietas de adelgazamiento y de control de peso.

Es, además, un alimento muy rico en licopeno, un pigmento vegetal de la familia de los carotenoides que otorga al tomate su característico color rojo. El licopeno posee propiedades antioxidantes y numerosos estudios han demostrado que su consumo habitual contribuye a reducir algunos tipos de cáncer (como el de próstata, pulmón y tracto digestivo) y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. También se han contrastado sus efectos positivos en la prevención de la arteriosclerosis y del síndrome de degeneración macular, principal causa de ceguera en las personas mayores de 65 años.

Rico en Vitaminas C y A

- Vitaminas del grupo B, factor PP y K.
- Minerales: fósforo, hierro, calcio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, potasio y sodio.
- Bioflavonoides.
- Licopeno.
- Altas propiedades antioxidantes y por tanto un excelente aliado contra el cáncer.

A las ya citadas propiedades se le puede agregar

- Resistencia a las infecciones.
- Vista (vitamina A)
- Prevención de cardiopatía

Protege de los radicales libres

Los antioxidantes son un grupo de vitaminas, minerales y colorantes naturales que protegen las células de nuestro organismo de los efectos dañinos causados por los radicales libres, unas moléculas que se forman en el cuerpo humano al entrar en contacto con el oxígeno; es decir, cuando respiramos. Los radicales libres son, en parte, responsables del envejecimiento, de las enfermedades cardiovasculares y de la aparición del cáncer, y actúan atacando a las membranas celulares y al material genético de las células (el ADN).

Este proceso de oxidación celular, que afecta a todos los tejidos, ocurre de forma natural y es inevitable ya que no podemos vivir sin respirar, pero factores como la contaminación ambiental, fumar, las dietas ricas en grasas saturadas, tomar demasiado el sol y el ejercicio físico excesivo contribuyen a aumentar la producción de radicales libres.

La mayoría de los antioxidantes se pueden encontrar en los alimentos vegetales, por eso es tan importante incorporar a nuestra dieta frutas y verduras en abundancia: te protegen contra los radicales libres de forma natural. Las tres grandes 'pociones' antioxidantes son las vitaminas C, E y los betacarotenos o provitamina A. Algunos de los alimentos con mayor poder antioxidante son: los cítricos, los frutos secos, la espinaca, la

cebolla (sobre todo las moradas), el aguacate, las bayas –moras, fresas, arándanos–, el repollo, la zanahoria, la uva, la calabaza, el melón, el kiwi y, por supuesto, el tomate.

El tomate es muy rico en licopeno, un pigmento vegetal que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Cáncer

Sin embargo, lo que más interés ha despertado entre los científicos de todo el mundo es la capacidad del licopeno para prevenir e incluso combatir el cáncer. Tras analizar 72 estudios sobre la relación entre esta sustancia y el cáncer, un equipo de investigadores británicos y norteamericanos comprobó que, en 57 de ellos, la relación entre un menor riesgo de cáncer y la ingesta de licopeno era completamente segura y en 35, “significativa”. Este hallazgo permitió a los científicos concluir que esta sustancia es un poderoso antioxidante que previene la aparición de diversos tipos de cáncer, especialmente de próstata, pulmón y estómago.

La lista, no obstante, podría ser mayor. El coordinador del equipo investigador, el doctor Edward Giovannucci, de la Facultad de Medicina de Harvard, en Boston, estuvo hace pocos meses en Pamplona, donde confirmó que los datos sugieren que el consumo habitual de tomate previene también el cáncer de esófago, páncreas, mama, colorrectal, bucal y cervical. “Los tomates son ricos en sustancias fitoquímicas con propiedades anticancerígenas, que conducen a la formación de carotenoides como el licopeno, compuestos que protegen a las células de los efectos de la oxidación”, según explicó el científico norteamericano.

Giovannucci ya tuvo ocasión de comprobar las propiedades del tomate en estudios previos realizados en su universidad. Así, comprobó que los hombres que nunca han tomado salsa de tomate tienen más posibilidades de desarrollar cáncer de próstata que quienes lo hacen varias veces a la semana. Según este experto, ingerir salsa de tomate una vez a la semana reduce el riesgo de sufrir este tipo de tumor en un 10 ó 15 por ciento, mientras que las posibilidades bajan en un 30 ó 35 por ciento si se hace dos veces por semana.

Si los hombres deben disponer de una buena provisión de tomates en su nevera para prevenir el cáncer de próstata, el tumor más frecuente en el varón; las mujeres deben hacer lo mismo para evitar el cáncer más habitual en su sexo: el de mama. Tras analizar los niveles de licopeno y de otros carotenoides en 109 mujeres de Boston, los científicos de la Universidad de Harvard llegaron a la conclusión de que, a mayor concentración, el riesgo de cáncer era menor.

Reducción de tumores

La capacidad del licopeno para retrasar la oxidación de las células, y de este modo su multiplicación, garantiza su capacidad preventiva. El siguiente paso era comprobar si estas propiedades tenían una aplicación en la curación de los tumores. En el último congreso de la Asociación para la Investigación contra el Cáncer de Estados Unidos, que es considerado como el foro sobre cáncer de mayor prestigio en el mundo, se presentaron los resultados de un estudio dirigido por el doctor Omar Kucuk, de la Universidad de Wayne, en Detroit, que aventura un prometedor futuro al respecto.

Los especialistas sometieron a 12 pacientes enfermos de cáncer de próstata a un régimen a base de una ración diaria de este pigmento durante las tres semanas precedentes a su intervención quirúrgica. Tras la operación, los autores del estudio constataron que los tumores no se habían extendido a otros tejidos en la mayoría de los casos (el 67 por ciento) mientras que en el grupo que no había participado en el régimen, el cáncer se había extendido en un 56 por ciento de los casos.

Además, los investigadores comprobaron que el 84 por ciento de los pacientes que se habían beneficiado del tratamiento con licopeno tenía tumores de un tamaño inferior a los cuatro centímetros cúbicos, frente al 55 por ciento en aquellos pacientes operados que no habían seguido el régimen. “Estos resultados sugieren que el licopeno modula las moléculas responsables de la regulación del ciclo celular y causa una regresión de las lesiones cancerosas de la próstata en el hombre”, según afirmaron los autores del estudio.

En salsa y con queso

Los amantes de las pizzas, el ketchup y los platos regados con abundante salsa de tomate están de enhorabuena: cocinar y procesar los tomates no reduce las propiedades saludables del licopeno. Investigaciones recientes confirman que el organismo absorbe mucho mejor el licopeno del tomate si se consume procesado o cocinado en aceite (frito, asado y en salsa) que al natural o en zumo. El licopeno, a diferencia de la mayoría de los compuestos vegetales, se libera sobre todo al cocinarse. Por ello, gran parte de las investigaciones comprobaron su eficacia en salsa, que a juicio del doctor Edward Giovannucci, es la fórmula ideal para beneficiarse de sus propiedades anticancerígenas, a ser posible, acompañado de alimentos como aceite o queso. Una combinación que recomienda no porque comparta gustos con sus ancestros italianos sino porque al cocer el tomate se libera más fácilmente el licopeno y gracias a estos alimentos se absorbe mejor por el organismo.

A quien no le guste la salsa de tomate puede recurrir a su zumo, que constituye otra alternativa eficaz, de acuerdo con el Instituto Federal de Investigación de la Alimentación de Karlsruhe, en Alemania. Este organismo científico recomienda beber cada día un tercio de litro de zumo, algo más de un vaso, para sacar provecho de todos sus beneficios.

En zumos o en salsas, los habitantes de la cuenca mediterránea no deberíamos tener demasiados problemas para obtener, a través de la dieta, los niveles de licopeno necesarios para mantener a raya el cáncer o al menos para reducir el riesgo de que aparezca. La hortaliza roja forma parte de infinidad de platos para todos los gustos. Sin embargo no siempre es así, menos aún con la comida de microondas, a la que el ritmo de vida urbano ensalza.

Tampoco cabe esperar que a partir de ahora, los urólogos y oncólogos opten por recomendar tomates a sus pacientes en vez de fármacos en los que los laboratorios farmacéuticos han invertido ingentes cantidades de dinero. Es por ello que un equipo de científicos del Centro de Investigaciones Biológicas Aplicadas (CIBA) de Canarias está

trabajando en la elaboración de un medicamento que contenga licopeno en dosis concentradas.

(Fuentes: Alimentación Sana y propias).

EL PIMIENTO

¿QUÉ ES EL PIMIENTO?

El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre, o también pimentera (*Capsicum annuum*). Pertenece a la familia de las solanáceas y, en concreto, al género capsicum. Las solanáceas constituyen una familia que incluye alrededor de 75 géneros y unas 2300 especies de plantas productoras de alcaloides tóxicos, entre las que se incluye la belladona, la mandrágora y el beleño. Son pocas las Solanáceas comestibles. Entre ellas se encuentran el pimiento, el tomate y la berenjena, de gran relevancia en la alimentación.

ORIGEN Y VARIEDADES

La planta del pimiento es originaria de México, Bolivia y Perú, donde además del *Capsicum annuum* L. se cultivaban al menos otras cuatro especies.

Los pimientos llegaron a Europa en el primer viaje realizado por Colón en el año 1493 a América. Los indígenas americanos conocían el fruto por el nombre de chili, pero los españoles y portugueses lo bautizaron con los nombres de pimiento y pimiento de Brasil.

Su cultivo en España comenzó a realizarse en el siglo XVI. Posteriormente se extendió a Italia y desde ese país a Francia para distribuirse por toda Europa y el resto del mundo gracias a la colaboración de los portugueses.

La introducción del pimiento en Europa supuso un avance importante en las costumbres culinarias debido a que se empleaba como complemento de una especia muy popular, la pimienta negra. De hecho, llegó incluso a sustituirla. Su consumo en Europa data de hace varios siglos. Sin embargo las variedades de pimientos grandes, suaves y poco picantes que se consumen en la actualidad se consiguieron a principios del siglo XX gracias a los cultivos intensivos.

CLASIFICACIÓN SEGÚN SU SABOR

PIMIENTOS DULCES

Pimiento morrón: Es una variedad gruesa, carnosa y de gran tamaño. Su piel roja brillante es lisa y sin manchas, su carne firme y de sabor suave y su tallo verde y rígido. Se puede consumir crudo y asado o como ingrediente de guisos y estofados. Se comercializa fresco, desecado y en conserva. Fresco, se puede recolectar verde o ya maduro, con su característico color rojo, a veces violáceo.

Pimiento dulce italiano: Su forma es alargada, fina y la piel es de un color verde brillante que se torna rojo conforme madura.

PIMIENTOS PICANTES

Pimiento chi: También llamado guindilla, este pequeño pimiento es especialmente conocido y usado en la cocina en Andalucía. Muy parecido al ají pajarito americano, con un pique intenso y característico que lo hace apropiado para multitud de platos (como las gambas al ajillo).



Pimentera chi, cultivada en maceta, en un balcón de San Fernando

Pimiento del piquillo: Es originario de Lodosa (Navarra) y suele comercializarse en conserva. Su piel es de un rojo intenso. Es una variedad carnosa, compacta, consistente y de textura turgente pero fina. Su sabor es picante, aunque también puede ser dulce.

Pimiento de Padrón: Tal y como su nombre indica, es originario de Padrón (Galicia). Es de pequeño tamaño y forma alargada, cónica y ligeramente rugosa o surcada. Se consume verde y fresco y presenta un sabor un tanto picante, si bien existen variedades dulces.

Pimiento de Gernika: se produce y envasa en el País Vasco. Es un fruto pequeño, de color verde, estrecho y alargado, que se consume sobre todo frito.

Ají pajarito (Capsicum chinense): Pimiento de pequeño tamaño cultivado en el sur de Estados Unidos, Colombia, México y Perú, contiene diversas sustancias bioactivas como la capsaicina, responsable del sabor picante y que se encuentra concentrada en las semillas y membranas; por tanto son muy utilizados para preparar diversos platos y resaltar el sabor de los alimentos. Son generalmente de color naranja, amarillo, rojo o morado. La capsaicina estimula la circulación, tiene un efecto en la regulación de la

temperatura y tiene propiedades anestésicas. Por otro lado, las semillas o pepitas del ají también tienen una sustancia llamada capsaicina, la cual tiene propiedades antibióticas. El ají posee un efecto terapéutico potencial en el manejo de los trastornos funcionales del tracto digestivo, ayudando a aliviar la inflamación intestinal. Estimula la protección de las membranas mucosas en el estómago. Alivia el dolor causado por las úlceras. Reduce la intensidad del dolor abdominal en el síndrome del intestino irritable. Disminuye la prevalencia de dispepsia.



Ají pajarito

CLASIFICACIÓN SEGÚN SU FORMA

Pimientos cuadrados: Son pimientos uniformes y de carne gruesa. En este grupo se incluyen tres tipos: pimiento Maravilla de California, pimiento Sitaki y pimiento Salsa.

Pimientos alargados o rectangulares: Son los más apreciados. Como ejemplo cabe destacar al pimiento de Reus y al pimiento de Lamuyo.



Pimientos verdes típicos, conocidos popularmente como “pajaritos de huerta”

CUANDO CULTIVARLO

Los pimientos, soportan muy bien las altas temperaturas, pero son sensibles al frío. Por esta razón, su cultivo tiene lugar en el periodo que transcurre de verano a otoño, aunque gracias a la producción en invernadero están disponibles en el mercado durante todo el año.

CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Cuando se desea comprar pimientos es conveniente seleccionar los ejemplares carnosos, duros, pesados en proporción a su tamaño, muy firmes, de color brillante, piel lisa y lustrosa y carentes de golpes o magulladuras. Si presentan arrugas o manchas significa que han estado almacenados durante demasiado tiempo, lo que provoca una pérdida de nutrientes y de sabor. Hay que rechazar aquellos que tengan una piel muy fina o poco firme y que presenten hendiduras, cortes o partes acuosas. Todos estos signos son indicios de que se encuentran en mal estado.

Otra señal de frescura a tener en cuenta es el estado de su tallo. Éste ha de ser verde, firme y crujiente.

Una vez en casa se aconseja guardar los pimientos en el frigorífico y dentro de una bolsa de plástico perforada y así se conservan hasta quince días. Una vez asados y pelados, también se pueden congelar, escaldándolos con anterioridad en agua hirviendo durante unos tres minutos.

PROPIEDADES NUTRITIVAS Y TERAPÉUTICAS

El principal componente del pimiento es el agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una hortaliza con un bajo aporte calórico. Es una buena fuente de fibra y, al igual que el resto de verduras, su contenido proteico es muy bajo y apenas aporta grasas.

En cuanto a su contenido en vitaminas, los pimientos son muy ricos en vitamina C, sobre todo los de color rojo. De hecho, llegan a contener más del doble de la que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas.

Son buena fuente de carotenos, entre los que se encuentra la capsantina, pigmento con propiedades antioxidantes que aporta el característico color rojo a algunos pimientos.

También es destacable su contenido de provitamina A (betacaroteno y criptoxantina) que el organismo transforma en vitamina A conforme lo necesita, folatos y de vitamina E. En menor cantidad están presentes otras vitaminas del grupo B como la B₆, B₃, B₂ y B₁. Su contenido en las citadas vitaminas C y E, junto con los carotenos, convierten al pimiento en una importante fuente de antioxidantes, sustancias que cuidan de nuestra salud.

La vitamina C, además de ser un potente antioxidante, interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, al tiempo que favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

Entre los minerales, cabe destacar la presencia de potasio. En menor proporción están presentes el magnesio, el fósforo y el calcio. El calcio de los pimientos no se asimila apenas en relación con los lácteos u otros alimentos que se consideran muy buena fuente de este mineral.

El potasio es necesario para la transmisión del impulso nervioso, la actividad muscular y regula el balance de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El fósforo juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, al igual que el magnesio y el calcio.

Exceso de peso

Gracias a su alto contenido en agua y bajo aporte calórico, los pimientos son alimentos a tener en cuenta a la hora de elaborar dietas de control de peso, siempre que se utilice el método de cocinado idóneo. Además, gracias a su contenido en fibra, el pimiento es un alimento que aporta sensación de saciedad.

Diurético y depurativo

Por su riqueza en potasio y escasez de sodio, los pimientos poseen una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosos en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc. Debido al intenso sabor que presentan muchas de sus variedades, apenas es necesario añadir sal a la hora de consumirlos, cualidad que puede ser aprovechada por quienes sufren de hipertensión, patologías renales o cardiovasculares que requieren de dietas bajas en sodio.

Digestibilidad

El pimiento dulce puede ser considerado como un alimento excelente para personas con estómago delicado. Los picantes, en cambio, pueden resultar irritantes, además de ser muy laxantes para aquellas personas propensas a las diarreas.

El sabor picante de los pimientos depende de su contenido en capsaicina, sustancia irritante de las mucosas del aparato digestivo que hace que se segregue una mayor cantidad de jugo gástrico. No obstante, algunos investigadores aseguran que el consumo de pimientos picantes o guindillas protegen el estómago, debido a que éste produce más mucosidad.

La digestión de los pimientos es dificultosa, sobre todo cuando están fritos, debido a la gran cantidad de aceite que absorben.

Mujeres embarazadas y niños

Los pimientos son aconsejables en la dieta de la mujer durante el embarazo gracias a su contenido en folatos. Ésta es una vitamina importante en el cuidado del correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. La deficiencia de esta vitamina puede provocar en el futuro bebé enfermedades como la espina bífida o la anencefalia. Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños en edad de crecimiento. Por ello, incluirlos en su alimentación habitual es una forma válida de prevenir deficiencias. Si se consumen crudos en ensalada, el contenido de esta vitamina es mayor ya que es sensible al calor y en su cocción se pierde una cantidad importante.

Prevención de enfermedades

Los pimientos son una buena fuente de selenio y de vitaminas C, E, provitamina A y de otros carotenoides como la capsantina, todos ellos de acción antioxidante y beneficiosa para el organismo.

Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los radicales libres. La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas.

Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol.

La relación entre antioxidantes y la prevención de enfermedades cardiovasculares es hoy una afirmación bien sustentada. Se sabe que es la modificación del llamado “colesterol malo” (LDL) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol, con lo que contribuyen a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular. Por otro lado, unos bajos niveles de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

Regula la función intestinal

Su alto contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes. La fibra contribuye a reducir enfermedades relacionadas con el tracto gastrointestinal, entre ellas el cáncer de intestino grueso.

(Fuentes: Eroski Consumer y propias).