



AJO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

ELECCIÓN Y CONSERVACIÓN

Al momento de seleccionar los ajos para comprar, se debe tener en cuenta que los blancos y de tamaño mas grande son de corta conservación, mientras que los coloreados (generalmente con películas rojas que cubren cada diente), en lugares frescos y ventilados pueden almacenarse durante varios meses. Por otro lado, los blancos son de sabor más suave. Aunque el bulbo sea desgranado, los dientes pueden conservarse a temperatura ambiente siempre que mantengan la piel protectora, mientras que en caso de estar pelados, pueden conservarse refrigerados en aceite, incluso éste puede ser usado como saborizado sin inconvenientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 100 g

Aportan:

- Calorías: 110
- Agua: 70.30 ml
- Carbohidratos: 23 gr
- Proteínas: 5.30 gr
- Lípidos: 0.30 gr
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 30 mg
- Potasio: 400 mg
- Calcio: 14 mg
- Fósforo: 140 mg
- Hierro: 1,50 mg
- Retinol: 60 mg
- Vitamina C: 11 mg
- Riboflavina (B2): 0,02 mg
- Tiamina (B1): 0.16 mg
- Vitamina B6: 0.116 mg
- Vitamina E: 0,13 mg
- Acido fólico: 0 microgr
- Cianocobalamina (B12): 0 microgr
- Fibra vegetal: 1,10 gr
- Ac. Grasos Poliinsaturados: 0 gr
- Ac. Grasos Monoinsaturados: 0 gr
- Ac. Grasos Saturados: 0 gr
- Acido Linoleico: 0 gr
- Acido Linolénico: 0 gr

PROPIEDADES MEDICINALES

Junto con la cebolla es uno de los alimentos funcionales más importantes y absolutamente comprometidos con la dieta mediterránea. Sus características como antibiótico natural, figuran en la mitología de varias culturas, mientras que de Pasteur en adelante, esto ha sido demostrado científicamente y ampliamente usado. Parte de los beneficios del ajo se deben a la acción de un compuesto azufrado (sulfuro de alilo), con comprobados efectos bactericida, antimicótico, disminuye la presión sanguínea, es diurético, expectorante y contiene componentes antioxidantes que previenen el envejecimiento.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

El ajo tiene un importante contenido en minerales y vitaminas, pero teniendo en cuenta las bajas cantidades que se consumen normalmente, el aporte nutritivo es muy bajo. Todas sus ventajas de consumo están relacionadas con el aporte de compuestos azufrados que lo convierten como importante desde el punto de vista de la salud y sus características como condimento en las comidas