



Zanahoria

DESCRIPCIÓN

Es una planta herbácea bianual, siendo el primer año cuando desarrolla su roseta de hojas y almacena posteriormente sus reservas en su órgano comestible o raíz hipertrofiada. La mayoría son de color anaranjado, pero existen algunas variedades asiáticas de color violeta y blanco.

ORIGEN

Es originaria de Asia Menor y se sitúa a nivel mundial en el 5º puesto de consumo de hortalizas. En nuestro país destacan las provincias de Cádiz (1.900 ha.), Valladolid (1.146 ha.) y Sevilla (1.063 ha.) con una producción conjunta de 247.063 Tm*.

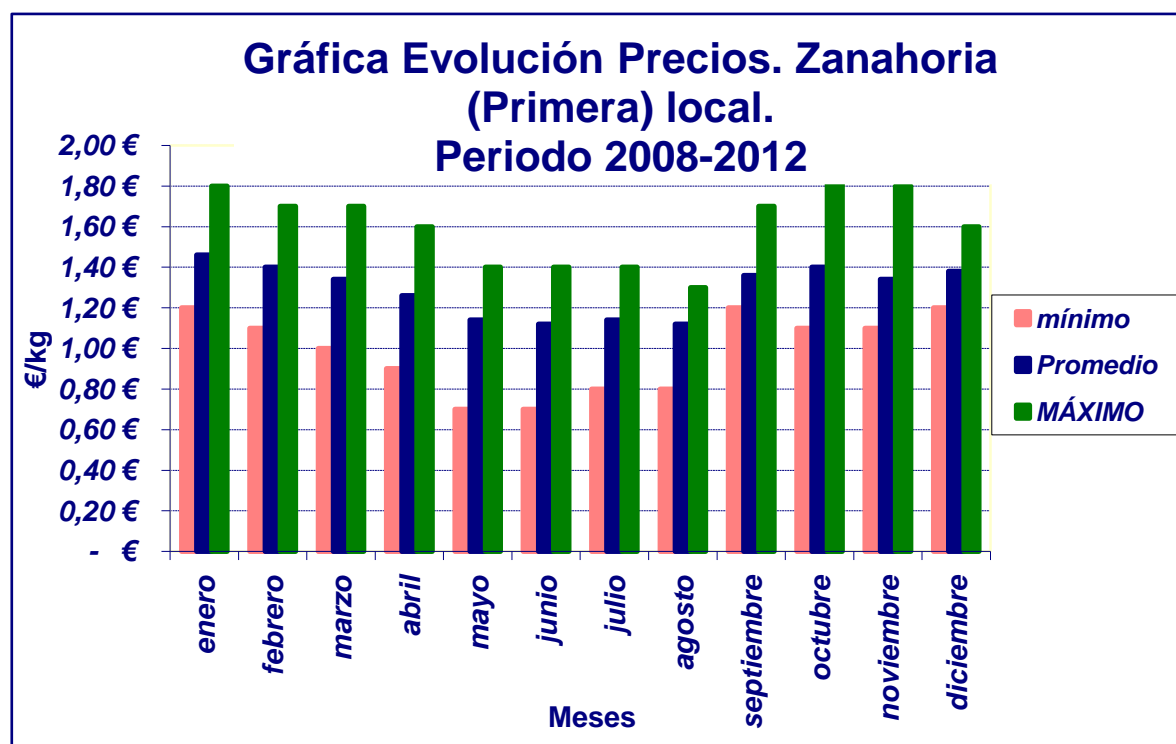
LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

La productividad de este cultivo en canarias ha aumentado, debido generalmente a mejoras en el cultivo e introducción de nuevas variedades, llegando a unos 30 Tm/Has. No obstante estos rendimientos son aún muy inferiores a los que se obtienen en la península. Destacamos como principales municipios productores Tegueste (29 ha.), La Laguna (18 ha.), y Puntallana (7 ha.)**.

Las variedades tipo **Chantenay**, (zanahoria de forma troncocónica y de gran corazón) menos productivas, aún siguen presentes en nuestros mercados. No obstante son los tipos **Nantesa** (de raíz cilíndrica y alargada) las que se están imponiendo, debido precisamente a la existencia de híbridos de mayor productividad, precocidad y resistencia a plagas y enfermedades, entre estas variedades podemos citar **Bangor, Maestro y Niagara**.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

Los precios medios mensuales en MERCATENERIFE oscilan entre los 0,70 y 1,90 Euros/kg, dependiendo de su época y categoría. En general, los mínimos se suelen localizar hacia el mes de julio, mientras que los máximos aparecen a finales y principios de año. En nuestras condiciones, se cultiva durante todo el año, dependiendo de la zona y variedad, aunque las producciones son superiores entre Marzo y Agosto.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

En cuanto a sus propiedades, la principal es su fuente de caroteno, (un destacado antioxidante), siendo ésta la forma vegetal de la vitamina A, sustancia muy importante en la prevención del cáncer de pulmón. Tomándolas frescas aportan una buena dosis de potasio. Su consumo, ya sea en crudo o cocido, favorece la visión nocturna y mejora las enfermedades degenerativas de los ojos, además tonifica y embellece la piel, pelo y uñas.

Calorías	27 Kcal	Agua	88,2 g
Proteínas	1,1 g	Potasio	290 mg

Fibras	3,4 g	Vitam. A	1,1 ug
Hidratos de Carbono	5,2 g	Vitam. C	8 mg
Grasas	0,2 g		

Fuente: La Gran Guía de la Composición de los Alimentos. Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen (Alemania). Ed. Integral. Julio 1996

*Anuario de Estadística Ministerio de Medioambiente y Medio Rural y Marino 2011

**Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2011