



## ZANAHORIA

### DESCRIPCIÓN

Es una planta herbácea bianual, siendo el primer año cuando desarrolla su roseta de hojas y, posteriormente, almacena reservas en su raíz hipertrofiada (órgano comestible). 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.

### SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **6.692 ha**, destacando las comunidades de Andalucía (**2.793 ha**) y Castilla y León (**2.694 ha**) en cuanto a superficie destinada (\*).

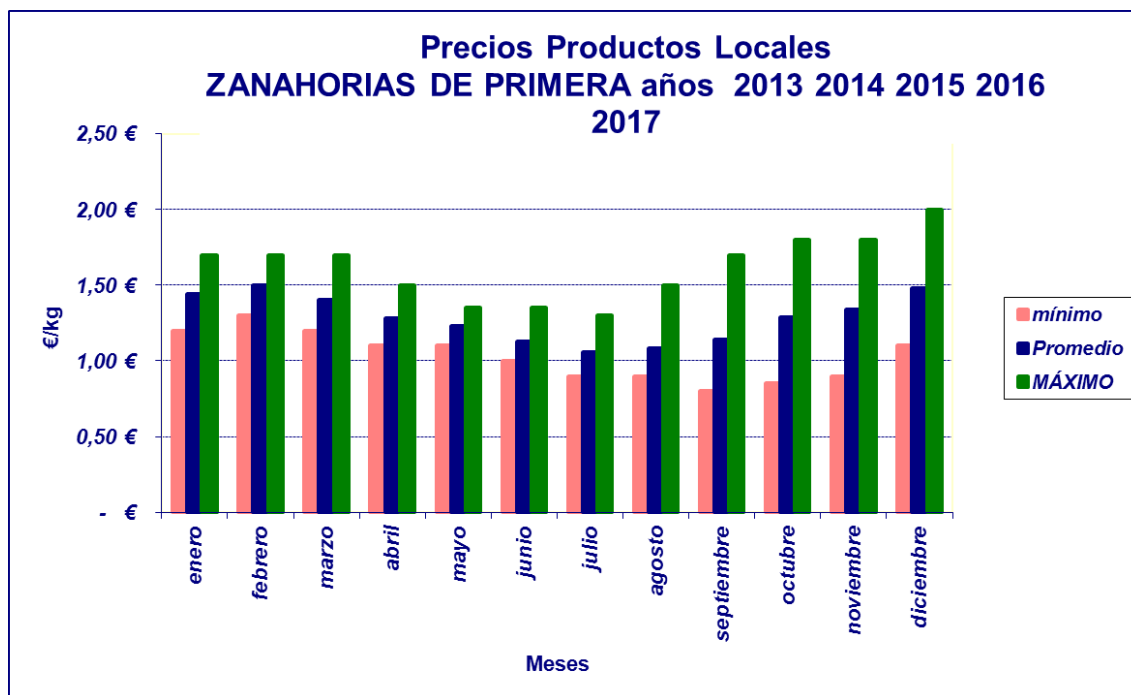
La productividad de este cultivo en Canarias ha aumentado debido a mejoras en el cultivo y la introducción de nuevas variedades, llegando a unos rendimientos de **30.000 kh/ha**. No obstante, estos rendimientos son aún muy inferiores a los que se obtienen en la península. En nuestra comunidad autónoma se cultiva una superficie total de unas **234 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**136,6 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**97,4 ha**) (\*\*). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **7.808 t: 4.089 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **3.719 t** en Las Palmas de Gran Canaria (\*). A nivel municipal destacan: Tegueste (**29 ha**), La Laguna (**19,5 ha**) y Puntallana (**7,2 ha**) (\*\*).

### LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Las variedades tipo **Chantenay** (zanahoria de forma troncocónica y de gran corazón), menos productivas, aún siguen presentes en nuestros mercados. Sin embargo, son las tipo **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 **0,75 y 2,00€/kg**, dependiendo de su época y categoría. En general, los mínimos se suelen localizar en período estival, mientras que los máximos aparecen a finales 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, destacamos su gran contenido en caroteno (un destacado antioxidante), siendo esta 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 2015

(\*\*) Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2016