



BIOGUÍA DE VERDURAS DE OTOÑO

Cocina, come y vive bio.
BIOGUÍAS ECORGANIC

Guisantes



Berenjena



Calabaza



Cebolla



Endivia



Pimiento rojo



Espárragos



Champiñones



Guisantes

PROPIEDADES



- Los guisantes pertenecen a la familia de las leguminosas, y son una fuente importantes de nutrientes destacables.
- Favorecen la **reducción del colesterol** y regulan los niveles de azúcar en sangre por su **alto contenido en fibra**. Destacan especialmente en vitamina B1, lo cual influye en el buen estado de ánimo.
- Son una buena **fuentes de proteínas y magnesio**. Muy recomendable en épocas de crecimiento ya que activan la renovación celular. Para que sus proteínas sean completas, es necesario combinarlos con cereales.
- Los guisantes están incluidos en la lista de las mejores fuentes de alfacaroteno, de betacaroteno y otros antioxidantes importantes.
- Son una **excelente fuente de vitamina C**, y de vitaminas del grupo B, además de vitamina K, y en menor medida vitamina E; en cuanto a los minerales que aportan los guisantes, son una excelente fuente de manganeso y hierro.

Berenjena

PROPIEDADES



- Perfecta para los que están haciendo dieta o quieren adelgazar ya que **posee muy pocas calorías** y un elevado contenido de agua.
- **Mejoran la circulación de la sangre**, aporta fibras para depurar el organismo, reduce los niveles de azúcar en sangre y el colesterol malo. **Es un excelente diurético** que elimina la retención de líquidos. Mejora el funcionamiento de la bilis, previene la anemia y es muy buena para la piel.
- La berenjena debe consumirse siempre cocida, nunca cruda, porque puede ser tóxica para nuestro organismo produciendo malestar estomacal.
- **Aporta un alto contenido de ácido fólico**, muy importante para las embarazadas durante los primeros meses de gestación.

Calabaza



PROPIEDADES

- Es ideal para dietas ya que tiene un **bajo aporte calórico** pero una gran riqueza nutricional. Su alto contenido en agua la hace saciar y favorece el tránsito intestinal.
- Aporta vitaminas **antioxidantes** A, E y C, además de magnesio, calcio, potasio, fósforo y hierro. Tiene un **efecto diurético**, pudiendo ser utilizada en casos de trastornos urinarios.
- Es una **buena fuente de fibra**, que además de digestiva produce saciedad.
- Ayuda a regular el nivel de glucosa en la sangre.
- Gracias a su acción suavizante y protectora de la mucosa del estómago, está indicada en casos de acidez de estómago, digestiones difíciles o gastritis, ya que calma la irritación y el dolor de estómago.
- También sus semillas tienen muchos beneficios:
Son ricas en magnesio, zinc, ácidos grasos omega-3, contienen triptófano y tienen efectos antiinflamatorios.

Cebolla



PROPIEDADES

- Fuente inagotable de minerales como el hierro, potasio y magnesio.
- También contiene un **alto contenido en fibra y aminoácidos**.
- Reduce los niveles de glucosa en sangre mientras depura y **elimina las toxinas de la sangre**. Por ello ayuda a tratar la diabetes.
- En caso de tener problemas estomacales como diarrea, sirve de **antiséptico natural** ya que elimina las bacterias y gérmenes del intestino.
- Sus propiedades diuréticas benefician el funcionamiento de los riñones.
- Posee vitaminas del grupo B, vitamina E y C, y por ello tiene una **potente acción antioxidante**.

Endivia



PROPIEDADES

- En crudo tiene lactucina y cumarina, sustancias con acción antiinflamatoria.
- Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, mientras que es capaz de rebajar los niveles de colesterol alto y aumentar el colesterol bueno.
- Es rica en fibra, útil para regular el tracto intestinal. Ayuda a evacuar del intestino las sustancias tóxicas. También estimula la salud del intestino gracias a que ejerce una acción prebiótica.
- Su aporte en retinol ayuda a mantener una buena visión y a conservar un buen estado de la piel y mucosas, además es importante para tener un sistema inmunitario fuerte.
- Con su combinación de retinol, vitamina E y C y zinc, obtendremos una bomba antiaging formada por antioxidantes.

Pimiento Rojo



PROPIEDADES

- Contienen un altísimo contenido de vitamina C, un potente antioxidante, que ayuda a la adecuada absorción de hierro. Los pimientos rojos son también ricos en flavonoides y fitoquímicos. Estos reducen la formación de coágulos de sangre, lo que disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular y ataque cardíaco, como indicamos anteriormente.
- Es una gran fuente de vitamina B6 y de magnesio que contribuye a la disminución de la ansiedad, especialmente la relacionada con los síntomas premenstruales. La vitamina B6 también es un diurético natural, ayudando a reducir la inflamación y prevenir la hipertensión.
- Es rico en vitamina A que ayuda a cuidar de la visión, en especial la visión nocturna.

Espárragos

PROPIEDADES



- Son una **espectacular fuente de fibra y de ácido fólico**, lo que significa que mantiene la piel más saludable y resistente.
- Es un **poderoso antioxidante natural**, ya que tiene una efectiva capacidad para neutralizar las células radicales que dañan y envejecen el cuerpo, retrasando el proceso de envejecimiento.
- El ácido fólico y vitaminas B ayudan a mantener el cuerpo más joven y sano, y **ayudan significativamente a reducir e incluso evitar el deterioro cognitivo del cerebro**. Las vitaminas B mantienen alto el nivel energético y respaldan la salud mental y emocional.
- Son un **diurético natural** y ayudan a facilitar la fluidez del sistema urinario.

Champiñones

PROPIEDADES



- Se caracterizan nutricionalmente por poseer una **gran cantidad de agua**, proteínas, minerales y vitaminas, y un **bajo contenido en grasas y calorías**.
- Tienen un **alto contenido de potasio** que ayuda a regular la presión arterial y previene infartos.
- Poseen selenio y vitamina E, que en conjunto tienen un **efecto antioxidante** en el cuerpo que protege las células.
- Los champiñones están **recomendados durante etapas de crecimiento**, así como durante el embarazo y lactancia debido a su contenido en B9 o ácido fólico.
- La vitamina B5, que se encuentra de forma abundante en los champiñones hace que este alimento sea **útil para combatir el estrés y las migrañas**.
- También hace de este un alimento recomendable para reducir el exceso de colesterol.