

BUEN COLCHÓN

PARA TENER EN CUENTA



Es una planta silvestre que pertenece a la misma familia de las coles (crucíferas).

Tiene muy pocas calorías, sólo cuatro por taza, por lo que **es recomendable para dietas de adelgazamiento o mantenimiento de peso.**

Evitar el consumo de berro silvestre

(que crece en la orilla de ríos o arroyos), ya que las aguas pueden estar contaminadas y provocar enfermedades.

Las personas con problemas gástricos (gastritis, úlceras) deben evitar su consumo, ya que puede irritar la mucosa del estómago.

Cómo elegirlo

Las hojas deben estar secas, no pegajosas al tacto y no deben tener manchas o coloración amarillenta.



Por lo general, es poca la cantidad de berro que se consume en las preparaciones, lo que hace que su aporte nutritivo se limite a aquellos nutrientes que aporta en mayor cantidad.

Puede consumirse crudo o cocido,

en ensaladas, salsas y acompañamiento de carnes, pescados o pasta.

Contiene vitamina K que **facilita la correcta coagulación sanguínea.**

También aporta ácido fólico, **fundamental para el desarrollo del bebé en gestación.**

También cuenta con una importante cantidad de vitamina C, que **fortalece el sistema inmunológico.**

El contenido de vitaminas C, E y provitamina A le **otorga funciones antioxidantes** vinculadas a la prevención del envejecimiento precoz.

Es rico en carotenos (provitamina A), que interviene en el desarrollo y mantenimiento de las células epiteliales; el crecimiento óseo; formación, protección y regulación de la piel y de las mucosas.

Aporta vitamina E, que **colabora con la formación de los glóbulos rojos**

y con la dilatación de los vasos sanguíneos.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Vitamina K cada 100 gramos. En microgramos.

Brócoli **141**

Escarola **200**

Berro **541,90**

INGESTA RECOMENDADA
Puede consumirse cuando se desee

En las preparaciones habituales se incorpora en pequeñas cantidades, por lo que no hay una recomendación específica.