

# PERFUMADA

## PARA TENER EN CUENTA



Positivo

Precaución

### Todas sus partes son comestibles:

tallos, hojas, semillas y bulbo.

### Puede ser utilizado como hierba aromática

(tallos y hojas picadas), especia (semillas secas) y hortaliza (bulbo). También se puede usar para infusiones.

### Posee un elevado contenido de potasio,

por lo que debería restringirse su consumo en personas con problemas renales.

Como es poco utilizado en nuestro medio, su consumo puede darse poco a poco al incorporarlo como condimento; de ese modo, el paladar se irá adaptando al nuevo sabor.

Los frutos secos del hinojo, o su aceite esencial no diluido consumido en cantidades elevadas, pueden provocar un efecto tóxico.

### Cómo elegirlo

El tallo debe tener una textura crujiente y carnosa y ser grueso, redondeado y de color blanco. El follaje, abundante y de un verde muy marcado.

Al igual que el resto de las verduras, **tiene un aporte calórico bajo** (31 calorías cada 100 gramos).

También se pueden utilizar sus bulbos tiernos y pencas en ensaladas crudas. Igualmente, admite los mismos tipos de cocción que otras verduras (hervido, al vapor, estofado).

Tiene similitudes en el aspecto y la consistencia con el apio, pero

**su sabor es parecido al del anís.**

Brinda un buen aporte de fibra, por lo que **otorga saciedad** y colabora con el tránsito intestinal.

**Puede utilizarse en varias preparaciones** como hierba aromática añadida a la cocción de caldos, sopas y guisos.

**Tiene acción digestiva** debido a la presencia de un aceite que se concentra principalmente en las semillas.

Además de su valor nutritivo, **se le atribuyen numerosos beneficios medicinales.**

## COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Fibra cada 100 gramos. En gramos.

Hinojo

3,1

Repollo

2

Lechuga

1,5

INGESTA RECOMENDADA  
**Como condimento, a gusto del consumidor;** a medida que se incorpore como hortaliza, puede reemplazar una de las cinco porciones diarias aconsejadas de frutas y verduras.