

UN TOQUE DE COLOR

PARA TENER EN CUENTA



Gracias a su alto contenido en agua y baja cantidad calórica (aporta 19 calorías en 100 gramos), es un alimento para **tener en cuenta en la elaboración de dietas** de control de peso.

Si bien se puede congelar, previamente se debe escaldar en agua hirviendo durante tres minutos, para **evitar que se endurezca más con la congelación.**

En personas con estómago delicado, **la piel puede resultar indigesta**, por lo que es conveniente retirarla.

Aporta el doble de vitamina C que algunas frutas cítricas, sobre todo aquellos pimientos que son de color rojo.

Los colores verde, amarillo y rojo corresponden a sus etapas de maduración; **el rojo es el pimiento madurado**, que posee la mayor cantidad de vitamina C y caroteno.

La vitamina C **fortalece el sistema inmunitario** y permite proteger al organismo contra las infecciones.

Su sabor característico, que resulta intenso, **favorece la disminución en el uso de sal** en las preparaciones.

La vitamina C también facilita la absorción de otras vitaminas y minerales, y **ayuda al desarrollo de dientes, encías, huesos y cartílagos** y al crecimiento y reparación de la piel.

Es buena fuente de carotenos, entre los que se encuentra la capsantina, pigmento natural **con propiedades antioxidantes** que aporta el característico color rojo.

Cómo elegirlo
Debe ser compacto al tacto. Su piel debe estar lisa, sin máculas ni arrugas. Debe estar bien desarrollado y ser pesado en relación con su tamaño.

Admite gran versatilidad en la preparación.
Se puede comer crudo en ensalada, a la parrilla, como brochette, relleno, como parte de todo tipo de salsas e ingrediente de guisos y estofados.

En menor cantidad, **están presentes otras vitaminas del grupo B** (B9, B6, B3, B2 y B1).

Por su aporte de fibra, principalmente cuando está crudo, **ayuda a combatir el estreñimiento.**

COMPARACIÓN NUTRICIONAL
Vitamina C en miligramos cada 100 gramos.

Pimiento morrón

138,73

Naranja

53,2

INGESTA RECOMENDADA
Se puede ingerir diariamente en trozos como parte de preparaciones, o entero en caso de que esté relleno. De las 5 porciones de frutas y verduras diarias, el pimiento puede ser una de ellas (150 gramos= 1 pimiento mediano)