

El minuto de Mayo Clinic

¿Por qué debe haber zanahorias en el cajón de las verduras?

VIDEO	AUDIO
Gráfico: (caja) verdura naranja o amarilla	Los funcionarios de salud dicen que las zanahorias permiten cumplir con un requisito diario.
Título: Kate Zeratsky Dietista Mayo Clinic	"A diario se recomienda comer una porción de alguna verdura de color amarillo o naranja".
	Según la dietista Kate Zeratsky, eso es porque las verduras con raíz, como las zanahorias, aportan mucha nutrición en cada bocado.
	<i>Ruido de alguien mordiéndose una zanahoria.</i>
Gráfico: Betacaroteno Vitamina A Promueve la salud ocular Reduce el riesgo de cáncer	Las zanahorias tienen un compuesto llamado betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A, la cual promueve la salud ocular y reduce el riesgo de cáncer.
Kate Zeratsky	"Creo que a menudo pensamos solo en la vitamina A, pero las zanahorias son muy nutritivas".
Gráfico: Fibra Antioxidantes	Zeratsky dice que las zanahorias son una excelente fuente de fibra soluble y tienen muchos antioxidantes.
Kate Zeratsky	"Ambos son beneficiosos para el corazón".
Gráfico: Potasio Vitamina C	El potasio de las zanahorias ayuda a controlar la presión arterial y la vitamina C refuerza al sistema inmune.
Kate Zeratsky	"Creo que las zanahorias son maravillosas, solo porque son tan simples".
Kate Zeratsky	"Se las puede comer crudas o cocidas".
Kate Zeratsky	"Y sin duda permiten comer la porción diaria de alguna verdura de color naranja o amarillo".
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jeff Olsen.