

Las zanahorias: sabrosas y muy nutritivas

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Hasta hace poco, comer zanahorias crudas como bocadillos era algo relegado al famoso conejo Bugs Bunny de las caricaturas. En el pasado, los consumidores usaban esta verdura principalmente en sopas y estofados, pero con la llegada de las zanahorias miniatura o 'baby' al mercado, las costumbres han cambiado y esta zanahoria pequeña ha venido conquistando rápidamente el paladar de los consumidores.

[Joe Núñez, asesor agrícola en el condado de Kern:] Sí, la zanahoria miniatura está reemplazando a otros alimentos como las papas fritas y *pretzel*. ¡Es algo bueno porque son más saludables! Y una de las temporadas de mayor demanda es durante el Súper Tazón porque la gente está viendo el partido y comiendo estos bocadillos que son nutritivos, prácticos y sabrosos.

[Narradora:] Las zanahorias pertenecen a la familia del perejil que incluye además al eneldo apio y anís. Las zanahorias son cultivos de clima frío, pero toleran algunas temperaturas templadas; por lo tanto no puede producirse en cualquier suelo o región.

[Núñez:] Alrededor del 80 por ciento de las zanahorias que se consumen en el país son producidas en California y el condado de Kern es uno de los mayores productores. Pero no todas las zanahorias se producen en Kern; también se cultivan en diferentes regiones del estado: en el sur del Valle de San Joaquín es donde se localiza el condado Kern, una de las zonas de mayor producción. Otras regiones son: el Valle de Cuyama -un valle pequeño ubicado cerca de la Costa Central; en el condado de Los Ángeles; en los valles de Coachella e Imperial y en una sección de Salinas. El contar con todas estas distintas regiones nos permite producir zanahorias durante todo el año.

[Narradora:] La zanahoria es baja en colesterol, grasa y rica en nutrientes. Es una fuente excelente de betacaroteno, el cual se convierte en Vitamina A en nuestro cuerpo; esta vitamina contribuye a la buena visión y a salud de los huesos, dientes y piel. La zanahoria contiene además fibra, potasio, folato, calcio, magnesio y vitaminas C y B6.

En California se cultivan distintos tipos de zanahorias durante todo el año; la más común es el clásico tubérculo largo de color anaranjado. Pero se encuentran otras variedades de diferentes tamaños, formas, texturas y colores; en algunos mercados de granjeros se pueden encontrar zanahorias moradas, amarillas, rojas y blancas; algunas de estas variedades se están empezando a producir en gran escala.

[Cierre:] Para más información, visite este sitio de la UC: <http://español.ucanr.edu>.