

TRABALLANDO NO HORTO

27/02/2015

Hoxe os nenos de 4º de educación infantil plantamos acelgas.



APRENDEMOS

BENEFICIOS DO CONSUMO DE ACELGAS

A acelga é unha hortaliza rica en **ferro** e **vitaminas A e C**.



A vitamina A **é beneficiosa para a vista**, contribúe a previr a perda da visión, o glaucoma, a cegueira nocturna, e as cataratas.

Tamén **contribúe a combater as infeccións bacterianas**, por exemplo a conxuntivite.

Ademais fortalece o sistema inmunolóxico, mellora o estado da pel, o cabelo e as mucosas. É un poderoso antioxidante que axuda a previr certas enfermidades dexenerativas.

As vitaminas E e C tamén teñen propiedades antioxidantes que **retardan o envellecemento**.

Por este motivo, comer acelgas **favorece a resistencia dos ósos e impide o sangrado abundante nas feridas**.

O contido de calcio é moi elevado, o que favorece a formación dos ósos e dentes e axuda a previr a osteoporose.



É aconsellable que as acelgas estean incluídas na dieta de toda persoa nova, e nas persoas maiores tamén, para evitar a perda de calcio.

O seu baixo contido calórico fai que sexan ideais para combater a obesidade.



O seu alto contido en ferro fainas ideais para combater as anemias. Tamén posúen un alto valor de magnesio, mineral que intervén en moitas funcións e que participa na formación dos ósos, e mellora a circulación sanguínea.

Polo que as acelgas son boas amigas de Cardio.

COMO CONSUMIR AS ACELGAS

As acelgas poden ano, pero a para facelo, vista nutricional é porque é cando toman cor máis indica que o seu nutricional é



comerse todo o mellor época desde o punto de o inverno, as súas follas escura, o cal contido maior.

Combinadas con legumes que achegan proteínas, constitúen un prato moi nutritivo. Os minerais e vitaminas das acelgas contribúen á dixestión das proteínas dos legumes, evitando a mala dixestión e a flatulencia dos legumes.

Fervidas e aderezadas cunha culler de aceite de oliva, non requiren doutro aderezo e constitúen un prato nutritivo. Poden utilizarse tamén en pratos máis elaborados fritas, gratinadas, en tortillas ou á vinagreta, etc. Non deben ferverse durante moito tempo para que non perdan o seu sabor e as súas vitaminas. Son suficientes 20 minutos para ferveras. Se se combinan con alimentos que requiren de maior cocción, cocíñanse primeiro os outros alimentos e engádense as acelgas ao final.