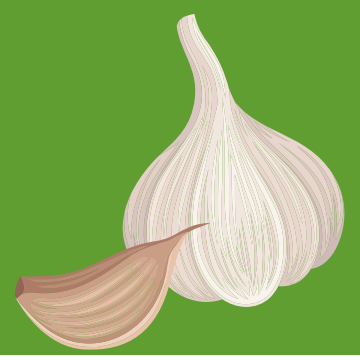


AJO

Alium sativum

Familia: Amaryllidaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de ajo



Azúcares

1.00 gr



Fibra

1.61 gr



Proteína

4.60 gr

Potasio

401 mg



Magnesio

25 mg

Fósforo

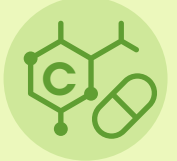
128 mg

Calcio

19 mg

Vitamina C

10.66 mg



Beneficios para la salud



Funciona bien como antibiótico y mejora el sistema inmunológico.



Es antioxidante, alivia el dolor articular y previene el cáncer.



Mejora la circulación, reduce el colesterol y es anticoagulante.



Disminuye resfriados, limpia los pulmones y es un efectivo antigripal.



¿Cómo consumirlo?

Como condimento de todo tipo de guisos con vegetales y hongos.



Con perejil y aceite de oliva para una conserva útil para ensaladas.



Con cebolla, chile y papa, se guisa todo junto y se agrega agua para obtener una sopa. Se pueden añadir setas salteadas.



Molido y guisado con mantequilla o aceite de oliva para una pasta al ajo.



Hervido, con jengibre, limón y miel para obtener un té antigripal.

¿Sabías qué...?

- Es originario de Asia Central, se propagó hacia el Mediterráneo y se conocen cerca de 300 especies.
- Los mayores productores de ajo en el mundo son China, India, Egipto, Corea del Sur y Rusia.
- Durante el embarazo y la lactancia es recomendable evitar el consumo de grandes cantidades de ajo.
- Ayuda a desintoxicar el cuerpo de metales pesados.
- La efectividad de la alicina (principio activo del ajo) es más alta en el ajo fresco y crudo.
- En la rotación de cultivos suele sembrarse después de los cereales y no más de 3 periodos consecutivos.



Fuente: Cardoso (2022), INCMNSZ (2015), López-Luengo (2007),

Diseño e integración: Angélica Ramírez.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz, Juan Fontalvo.

www.uv.mx/hab - huertobiologia@uv.mx

