

# Betabel

*Beta vulgaris*  
Familia: Amaranthaceae



## Valor nutricional

Por 100 gr. de betabel cocido



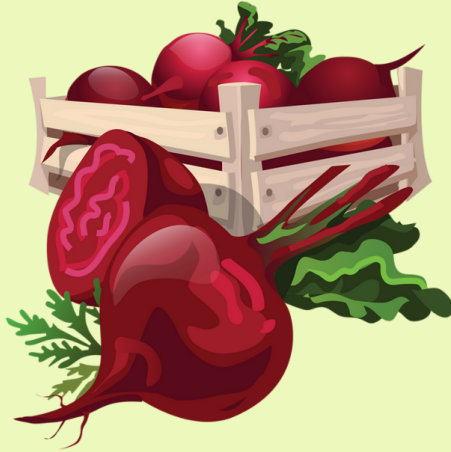
**Azúcares**  
7.96 gr



**Fibra**  
1.97 gr



**Proteína**  
1.68 gr  
**Potasio**  
305 mg



**Magnesio**  
23 mg

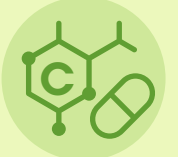


**Fósforo**  
38 mg



**Calcio**  
16 mg

**Vitamina C**  
3.60 mg



## Beneficios para la salud

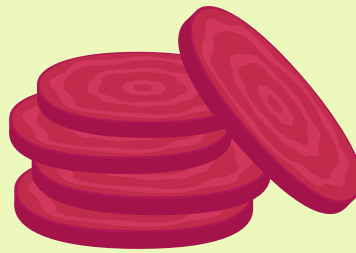


Mejora la digestión y alivia problemas de inflamación intestinal.

Ayuda a controlar la presión arterial y el azúcar en sangre.



Previene el cáncer y combate el proceso de envejecimiento.



Reduce el riesgo de enfermedades del hígado y la piel.



## ¿Cómo consumirlo?

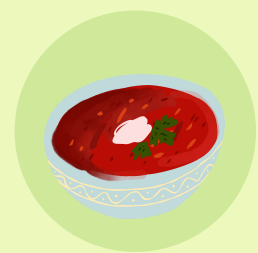
Crudo, licuado con naranja y zanahoria para un jugo, o licuado con leche.



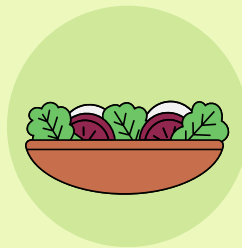
Encurtidos, con agua, vinagre, sal, azúcar, zanahoria y jengibre.



En sopa, hervido con papa, zanahoria y cebolla. Se licúa y se sazona al fuego con sal y pimienta.



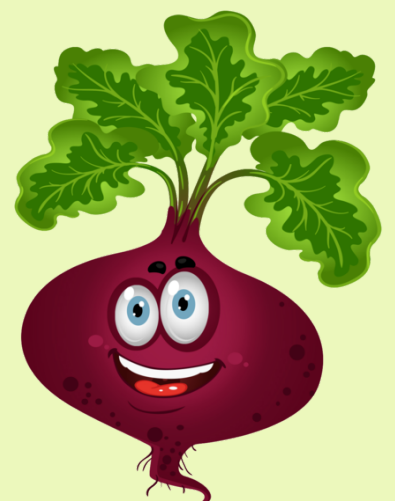
Hervido, en ensalada de hojas verdes, con zanahoria, jícama y frutos secos.



Horneados, envueltos en papel aluminio y sazonados con sal y pimienta. Acompaña con arúgula.

## ¿Sabías qué...?

- Las hojas del betabel también son comestibles y suelen utilizarse en ensaladas como la acelga (son familia).
- Tiene efecto antioxidante por su contenido de betanina.
- Las remolachas crudas contienen ácido oxálico, por lo que su ingesta excesiva puede generar cálculos renales.
- Ayuda a tener mejor rendimiento en el deporte.
- Su contenido de hierro, vitamina C y complejo B lo convierte en un tratamiento para la anemia.
- La pulpa de betabel es utilizada en la industria alimentaria para obtención de azúcar, y en la industria cosmética para obtener pigmento.



Fuente: INCMNSZ (2015); Melara, J. (2019); Morales, G. (2019); Nájera, A. (2023).

Diseño e integración: Angélica Ramírez.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz, Juan Fontalvo.

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

