



## BLOG NUTRICIÓN NOVIEMBRE 2024

Desde el **Servicio de Endocrinología y Nutrición**, continuamos compartiendo contenido nutricional en nuestro Blog.

Este mes de noviembre, queremos hacer un pequeño homenaje a una alimento versátil y nutritivo, **la calabaza**, vegetal de sabor dulce y suave, originario de América y conocido por su presencia en las celebraciones de otoño.

### PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LA CALABAZA

La calabaza es una fuente **rica en vitaminas y minerales** esenciales para el buen funcionamiento del organismo, destacando:

- ✓ **Betacaroteno:** antioxidante que se convierte en vitamina A en el cuerpo. Es esencial para la salud ocular, el fortalecimiento del sistema inmunológico y el mantenimiento de la piel en buen estado.
- ✓ **Vitamina C:** contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico y al mantenimiento de la piel y los tejidos conectivos.
- ✓ **Potasio:** mineral que contribuye al buen funcionamiento del corazón, los músculos y los nervios. El consumo adecuado de K es esencial para mantener el equilibrio de líquido corporal y control de la tensión arterial.

La calabaza es **baja en calorías**, que la convierte en un alimento ideal para quienes buscan controlar su peso. Aporta aproximadamente **26 calorías por cada 100 gramos**. A pesar de su bajo contenido calórico, es muy saciante gracias a su **alto contenido en fibra**, lo que ayuda a mejorar la digestión y a regular los niveles de azúcar en sangre. La fibra también es beneficiosa para mantener una flora intestinal saludable y prevenir problemas digestivos como el estreñimiento.

### USOS DE LA CALABAZA EN LA COCINA

La calabaza es un ingrediente estrella tanto en platos dulces como salados, y se presta a múltiples métodos de cocción, adaptándose gran variedad de preparaciones:

- ✓ **Sopa o crema de calabaza y jengibre:** ligera y cremosa. La calabaza aporta un sabor ligeramente dulce, que contrasta bien con las especias.
- ✓ **Guiso de calabaza con lentejas:** un plato altamente nutritivo, ideal para las temporadas más frías, aunque puede disfrutarse todo el año.
- ✓ **Ensalada de calabaza asada con espinacas y quinoa.** Rica en proteínas, vitaminas y fibra.
- ✓ **Pan de calabaza integral:** este pan es una opción perfecta para un desayuno o merienda saludable, ya que la calabaza es un endulzante natural.
- ✓ **Smoothie de calabaza y plátano:** batido saludable para el desayuno y merienda.



¡Aprovecha la maravilla de la tierra!