Este alimento, pertenece al grupo de los [tubérculos y raíces](http://alimentos.org.es/alimentos/tuberculos-y-raices)

son una fuente excepcionalmente rica de carotenos y vitamina A

El **betacaroteno** es una sustancia equivalente a la vitamina A que se encuentra en gran cantidad en las **zanahorias**. Esta **vitamina** es fundamental para la vista, para prevenir y ayudar en cualquier problema de la vista como puede ser las cataratas o la miopía.

Además del importante aporte de **vitamina A** en forma de **betacaroteno, la zanahoria** nos brinda otros nutrientes esenciales para nuestro organismo. Nos provee también fibras vegetales y una buena cantidad de **potasio, calcio, ácido fólico y vitamina C.**

**Beneficios de la zanahoria**

Al tener mucha vitamina A o niacina, la zanahoria previene enfermedades en los ojos, fortalece el sistema inmunitario y tiene propiedades anticancerosas. También por su alto contenido de vitamina A, este alimento también favorece el buen estado de la piel y de las mucosas.

# [Vitaminas de la zanahoria](http://alimentos.org.es/vitaminas-zanahoria)

A coninuación, se muestran las **vitaminas de la zanahoria**, uno de los alimentos pertenecientes a la categoría de de los [tubérculos y raíces](http://alimentos.org.es/alimentos/tuberculos-y-raices):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nutriente** | **Cantidad** | **Nutriente** | **Cantidad** |
| **Ácido fólico añadido** | 0 ug. | **Vitamina A** | 1455,17 ug. |
| **Alfa caroteno** | 3191,90 ug. | **Vitamina B1** | 0,06 mg. |
| **Alfatocoferol** | 0,52 mg. | **Vitamina B12** | 0 ug. |
| **Beta caroteno** | 8731 ug. | **Vitamina B2** | 0,05 mg. |
| **Beta criptoxantina** | 0 ug. | **Vitamina B3** | 0,77 mg. |
| **Betacaroteno** | 7135 ug. | **Vitamina B5** | 0,27 ug. |
| **Betatocoferol** | 0,04 mg. | **Vitamina B6** | 0,14 mg. |
| **Caroteno** | 8731 ug. | **Vitamina B7** | 5 ug. |
| **Deltatocoferol** | 0 mg. | **Vitamina B9** | 13,93 ug. |
| **Folatos alimentarios** | 13,93 ug. | **Vitamina C** | 6,48 mg. |
| **Gammatocoferol** | 0 mg. | **Vitamina D** | 0 ug. |
| **Niacina preformada** | 0,55 mg. | **Vitamina E** | 0,55 mg. |
| **Retinol** | 0 ug. | **Vitamina K** | 15 ug. |
| **Tocoferoles totales** | 0,61 mg. |  |  |

La cantidad de vitaminas que muestra esta tabla corresponde a 100 gramos de [zanahoria](http://alimentos.org.es/zanahoria).

# [Minerales de la zanahoria](http://alimentos.org.es/minerales-zanahoria)

A coninuación, se muestran la cantidad de **minerales de la zanahoria**, uno de los alimentos pertenecientes a la categoría de de los [tubérculos y raíces](http://alimentos.org.es/alimentos/tuberculos-y-raices):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nutriente** | **Cantidad** | **Nutriente** | **Cantidad** |
| **Aluminio** | 169 ug. | **Fósforo** | 35 mg. |
| **Azufre** | 0 mg. | **Hierro** | 0,47 mg. |
| **Bromo** | 133 ug. | **Yodo** | 6,53 mg. |
| **Calcio** | 27,24 mg. | **Magnesio** | 11,24 mg. |
| **Zinc** | 0,28 mg. | **Manganeso** | 0,18 mg. |
| **Cloro** | 59 mg. | **Níquel** | 5,70 ug. |
| **Cobalto** | 1,30 ug. | **Potasio** | 321 mg. |
| **Cobre** | 0,05 mg. | **Selenio** | 1,30 ug. |
| **Cromo** | 4 ug. | **Sodio** | 61 mg. |
| **Flúor** | 19 ug. |  |  |

La cantidad de estos nutrientes corresponde a 100 gramos de [zanahoria](http://alimentos.org.es/zanahoria).