

Ajo: datos nutricionales y beneficios

El ajo y sus propiedades nutricionales



El ajo es un alimento que los comedores sanos adoran. Además, si está tratando de cuidar su cintura o mejorar su dieta, la nutrición con ajo puede darle un impulso.

Un diente de ajo de 4 gramos casi no proporciona ningún valor nutricional. Debido a que es probable que coma tan poco de la comida, las calorías del ajo probablemente no harán una diferencia notable en su ingesta diaria de alimentos. Pero eso no significa que no deba consumir ajo ni usarlo en su cocina.

El ajo puede proporcionar beneficios importantes para su alimentación saludable o para su programa de perder peso. Debido a que es muy sabroso, una pequeña cantidad puede agregarle un delicioso sabor salado a su comida sin proporcionar grasa o calorías. **El ajo también se puede utilizar como un sustituto de la sal** si está tratando de reducir el consumo de sodio.

Beneficios para la salud del ajo

El ajo se ha utilizado para tratar diferentes enfermedades durante miles de años. De hecho, hay referencias bíblicas al uso del ajo en medicina. Según algunas fuentes, Hipócrates prescribió ajo

para una variedad de enfermedades y los primeros atletas olímpicos usaron el ajo como el primer fármaco que "mejora el rendimiento".

Entonces, ¿cómo puede ayudarle el ajo hoy? Algunas personas creen que consumir ajo puede ayudar a curar su resfriado común más rápidamente, ayudar a reducir el herpes labial, ayudar en el tratamiento del acné, desterrar mosquitos e incluso mejorar la textura de su cabello. Sin embargo, ninguno de estos beneficios ha sido comprobado.

Algunos investigadores que han estudiado el ajo han encontrado algunas asociaciones positivas entre el consumo del alimento y los resultados positivos.

Los beneficios potenciales incluyen:

- Mejora el sistema inmune
- Propiedades contra el cáncer
- Beneficios antioxidantes
- [Beneficios para reducir el colesterol](#)
- Presión sanguínea mejorada

¿Puede esperar experimentar todos estos beneficios si aumenta su consumo de ajo? No. Los científicos no han establecido una relación de causa y efecto directa entre el ajo y estos beneficios. De hecho, algunos estudios han concluido que los beneficios del ajo han sido exagerados. Pero dado que el ajo es barato y puede beneficiar su dieta de otras maneras, **generalmente no hay daño en agregarlo a su dieta**. De acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud (NIH), el ajo es probablemente seguro para la mayoría de las personas.

Preguntas comunes sobre el ajo

¿El ajo es una hierba?

No. El ajo no es realmente una hierba o una especia. Algunos se refieren al ajo como un vegetal, pero este alimento picante no cae perfectamente en ninguna categoría. El ajo es en realidad un miembro de la familia de las liliáceas. Así es, esta comida picante proviene de la misma familia que las hermosas y altas flores que estás acostumbrado a ver en la primavera. Al igual que los lirios, los bulbos de ajo crecen bajo tierra con un brote que crece por encima del suelo y las raíces que se extienden por debajo. La parte que comemos es la bombilla. Las cebollas, puerros y chalotes también son miembros de la familia de las liliáceas.

¿Por qué me arden los ojos cuando rebano ajo?

El ajo contiene una enzima que puede hacer que sus ojos se llenen de agua. Cuando corta ajo, la enzima se libera. Si se pone la sustancia en sus manos y luego se toca los ojos con las manos,

puede causar una ligera irritación y los ojos pueden llorar.

¿La piel de ajo es comestible?

No. Debe quitar la piel de ajo antes de agregar ajo a sus recetas.

¿Cuál es la mejor manera de eliminar la piel del ajo?

Puede comprar un dispositivo de silicona tubular para quitar la piel de ajo, pero la mayoría de los cocineros inteligentes lo eliminan sin herramientas adicionales. Algunos cocineros sacuden el ajo en un recipiente cerrado para quitar la piel.

Otros aplastan el ajo con el lado ancho (plano) de un cuchillo para quitar parte de la piel y luego retiran el resto con las manos.

¿Cuál es la mejor manera de elegir y almacenar ajo?

Al seleccionar ajo en la tienda de abarrotes, evite comprar bulbos que comiencen a suavizarse. Una vez que llegue a casa, almacénelo a temperatura ambiente en un recipiente de alambre o malla. Evite usar bolsas de plástico y mantenga las partes superiores unidas para mantener el ajo fresco por más tiempo.

Referencias:

Tsai C-W, Chen H-W, Lii C-K. Ajo: Beneficios y acciones de salud. [BioMedicine](#). 2012; 2 (1): 17-29

Institutos Nacionales de Salud. [Ajo](#). Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa. Web. 2017.