

Fecha: 18-08-2023
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: El berro es el alimento más sano del mundo según Agencia de Salud de EE.UU.

Pág.: 41
Cm2: 779,9

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida

El berro es el alimento más sano del mundo según Agencia de Salud de EE.UU.

La planta crece de manera silvestre en ríos. Aporta vitaminas y minerales y fue calificada con un puntaje de 100 sobre 100 en su densidad nutricional. Esta es la forma de cultivarla en casa y cómo prepararla.

Josefa Zepeda

La ciencia destronó al col rizado como el alimento más sano del mundo, entregando la corona a un nuevo superalimento: el berro, debido a su gran cantidad de beneficios para la salud, lideró el ranking de la revista científica Preventing Chronic Disease.

El berro es una planta acuática de color verde oscuro que crece de forma silvestre en ríos, acequias y fuentes de aguas limpias. Está estrechamente relacionado con el repollo, la col rizada, los rábanos y la mostaza. Su nombre científico *Nasturtium officinale* se traduce como "torpe de nariz" en latín debido a su sabor.

Es una planta carnosa, de apenas dos palmos de alto, que suele aparecer también tendida en la superficie del agua. Las hojas del berro son más parecidas a las de la albahaca en tamaño o más pequeñas, pero tiene un sabor intenso, amargo e incluso ligeramente

picante, que le da un gusto muy especial a las comidas.

El estudio elaborado por investigadores de la Universidad William Paterson, ubicada en Nueva Jersey, Estados Unidos, fue publicado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), que es la Agencia de Salud de ese país. Asignaron puntajes de densidad nutricional a 41 frutas y verduras para saber cuál lideraba el ranking.

El berro se llevó toda la atención al obtener un puntaje de 100 sobre 100 debido a su concentración de vitaminas y minerales esenciales para la salud. Entre los soprosos habituales estaban la espinaca, la acelga y las hojas de remolacha que tienen puntajes que oscilan entre los 80 puntos. Pero el único que logró obtener la puntuación perfecta fue el berro.

Este superalimento se caracteriza por ser extremadamente rico en nutrientes y aun-

que su sabor no es su mayor fortaleza es beneficioso incluirlo en el menú ya que aporta vitamina A, C, E, folatos, tiamina, calcio, hierro, potasio y fósforo. Poniéndolo en perspectiva, el berro tiene más vitamina A y potasio que la lechuga típica y contiene más vitamina C que una naranja.

"El berro tiene muchos beneficios para la salud", dijo la doctora Amy Lee, directora de nutrición de Nutrición al portal Prevention. El berro ayuda en casos de anemia, a nutrir a las mujeres embarazadas gracias a su alto contenido en hierro y ácido fólico, mejora la salud de los riñones, cuida la piel, previene la caída del pelo, combate el estreñimiento, fortalece el sistema inmune y previene de enfermedades como el cáncer de pulmón y esófago.

También, el berro es bueno para el corazón ya que contiene antioxidantes, betacaroteno, zeaxantina y luteína. Cabe destacar que, los niveles bajos de estos carotenoides

en las personas están asociados con enfermedades cardíacas y presión arterial alta, lo que hace fundamental su consumo.

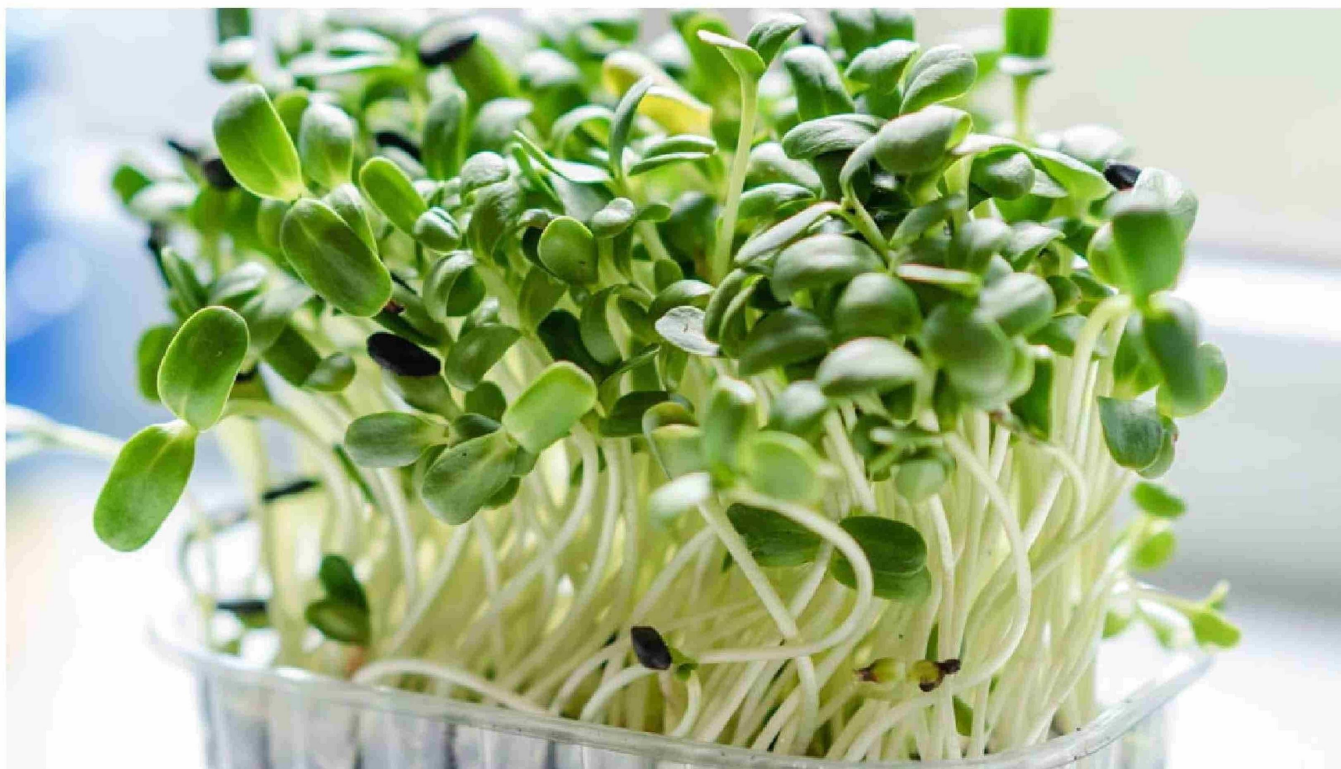
Estudios también demostraron que reducen el riesgo de ataque cardíaco y derrames cerebrales, además, su consumo mejora la salud de los vasos sanguíneos al reducir la inflamación y disminuir la rigidez y el grosor.

A pesar de todos estos beneficios, el único inconveniente es que puede resultar difícil de encontrar. Así que si logra conseguir berros, será mejor que se abastezca para poder incluirlo en la dieta. De todas formas más adelante te contamos como cultivarlos en casa, pero primero, ¿cómo cocinarlos?

¿Cómo cocinar el alimento más sano del mundo?

La Dra. Lee explicó a Prevention que los brotes jóvenes de berros tienen un sabor más

SIGUE ►►



► El berro, debido a su gran cantidad de beneficios para la salud lideró el ranking de la revista científica Preventing Chronic Disease.

Fecha: 18-08-2023
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: El berro es el alimento más sano del mundo según Agencia de Salud de EE.UU.

Pág.: 42
Cm2: 782,5

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida

SIGUE ►►

suave y tallos tiernos y huecos, por lo que lo ideal es aprovecharlos para preparaciones crudas como agregarlos en ensaladas o de la misma forma en que usaría el cilantro o el perejil. Sin embargo, el berro maduro se vuelve más duro de tratar, adquiriendo un sabor mucho más intenso y picante, con tallos duros y fibrosos, por lo que deben cocinarse para que pasen por el paladar.

La Dra. Lee dice que es importante no cocinarlos demasiado: "Cuanto más tiempo cocinas las verduras, más se escapan las vitaminas", dice ella. "Se filtra en el líquido de cocción y te quedas con las verduras y nada más". Debe ser un tiempo prudente para que, a través de la cocción, se rompan algunos tallos fibrosos y ayude a que haya más nutrientes biodisponibles.

Estas son algunas ideas de cómo cocinar el alimento más saludable del mundo

Salteados de berros: Calienta un poco de aceite en una sartén, agrega berros y saltea rápidamente hasta que se marchiten ligeramente. Puedes agregar ajo, pimentones o incluso tiras de jamón para dar más sabor.

Pasta con berros: Cocina tu pasta favorita y, en una sartén aparte, saltea berros con ajo y aceite de oliva. Combina la pasta cocida con los berros salteados y agrega queso parmesano rallado y nueces picadas.

Sopa de berros: Puedes hacer una deliciosa sopa de berros. Saltea cebolla y ajo en una olla, agrega caldo de verduras, patatas y berros. Cocina hasta que las patatas estén tiernas, luego licúa la mezcla para obtener una sopa suave. Añade crema si deseas un toque más cremoso.

Batidos verdes: Agrega berros a tus batidos verdes para aumentar su valor nutricional. Combina berros con frutas como manzanas, peras, plátanos y un poco de agua o leche para crear una bebida saludable y refrescante.

Tortillas y omelets: Agrega berros a tus tortillas o omelets para darles un toque de sabor y nutrición adicional. Mezcla los berros con los huevos antes de cocinarlos.

Rellenos: Usa berros como parte de rellenos para empanadas, pasteles salados o wraps. Combínalos con otros ingredientes como queso, pollo, champiñones y más.

Vinagretas y salsas: Tritura los berros con aceite de oliva, limón, ajo y nueces para hacer una vinagreta de berros que puede agregar sabor a tus platos. También puedes crear salsas de berros mezclándolos con yogur o crema agria.

Caldos y guisos: Agrega berros a caldos, guisos o platos de cocción lenta para añadir un sabor y nutrientes únicos a tus preparaciones.

¿Cómo cultivar el alimento más sano del mundo?

Cultivar berros en casa es relativamente

sencillo, ya que son plantas que crecen rápido y no requieren mucho espacio. En Qué Pasa explicamos cómo puedes hacerlo:

Materiales necesarios:

Semillas de berro
Macetas o contenedores
Tierra para macetas o sustrato para cultivo
Agua
Luz solar o luz artificial

Pasos para cultivar berros en casa

Elección de semillas: Adquiere semillas de berros en un vivero local o en línea. Puedes optar por variedades de berros de hoja grande o pequeña según tus preferencias.

Elección del contenedor: Los berros se pueden cultivar en macetas, recipientes de cultivo o incluso en bandejas poco profundas. Asegúrate de que los contenedores tengan agujeros de drenaje en la parte inferior para permitir el drenaje del agua.

Preparación del sustrato: Llena los contenedores con tierra para macetas o sustrato para cultivo de vegetales. El sustrato debe ser ligero y bien drenado.

Siembra de semillas: Espacia las semillas de berro en la superficie del sustrato de manera uniforme. Luego, presiónalas ligeramente para que hagan contacto con el sustrato, pero no las entierres demasiado profundamente, ya que los berros son semillas pequeñas.

Riego: Riega las semillas con cuidado después de sembrar, asegurándote de que el sus-

trato esté húmedo pero no empapado. Mantén el sustrato húmedo durante todo el proceso de germinación y crecimiento.

Luz: Los berros necesitan luz para crecer correctamente. Coloca los contenedores en un lugar con luz solar indirecta o usa luces de cultivo si no tienes acceso a luz solar directa.

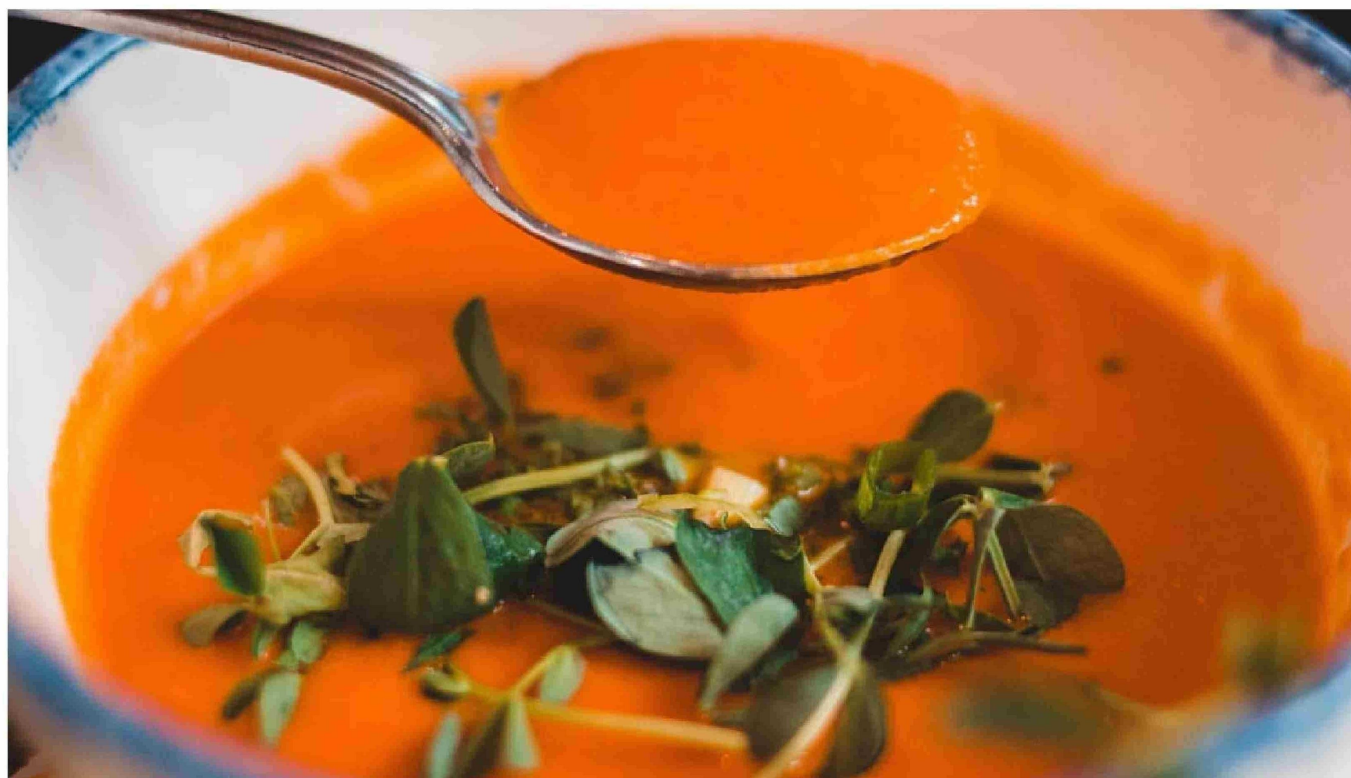
Cuidado y mantenimiento: A medida que los berros crecen, sigue manteniendo el sustrato húmedo y asegúrate de que reciban suficiente luz. Puedes fertilizar ocasionalmente con un fertilizante equilibrado según las indicaciones del producto.

Cosecha: Los berros crecen rápidamente y generalmente están listos para la cosecha en unas pocas semanas. Puedes cosechar las hojas exteriores a medida que crecen, dejando las hojas interiores para que sigan creciendo.

Replantar: Si los berros se vuelven demasiado densos en el contenedor, puedes replantar algunas de las plántulas en otro contenedor para darles más espacio para crecer.

Cosecha continua: A medida que cosechas las hojas exteriores, los berros seguirán produciendo nuevas hojas. Esto te permitirá disfrutar de un suministro constante de berros frescos.

Los berros prefieren temperaturas frescas y no toleran bien el calor intenso. Si el clima está muy cálido, es posible que necesites proporcionarles sombra durante las horas más calurosas del día. ●



► El berro se caracteriza por ser extremadamente rico en nutrientes.