



Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Pimiento Verde



Los pimientos crecen en Carolina del Norte durante los meses de junio, julio y agosto; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted las maravillosas propiedades del pimiento verde?

Descripción del Pimiento Verde

El pimiento verde es aquel que todavía no han madurado, mientras que los pimientos amarillos, rojos, naranjas, blancos, morados, azules y marrones son ya maduros y, cobran sus respectivos colores de acuerdo a la especie a la que pertenecen.

El pimiento verde, debido a que no está maduro es menos dulce y un poco más amargo que los otros pimientos; aunque los sabores de todos ellos son distintos, de acuerdo con sus condiciones de crecimiento y al tratamiento que se les de luego de cosechados.

Seleccione pimientos verdes que sean firmes, tengan la piel suave, su forma pareja y sin defectos.

Pimiento Verde y Vitaminas

El pimiento, ya sea verde, rojo, naranja o amarillo es rico en **vitamina C** y **vitamina A** (debido a su concentración de carotenos, como el etacarotene). Estas dos vitaminas son consideradas poderosos antioxidantes, que trabajan juntos para neutralizar el efecto de los radicales libres, los cuales pueden viajar a través del cuerpo y causar graves daños a las células.



Los radicales libres causan que se eleve el colesterol malo, lo cual puede acarrear como consecuencias: artero esclerosis; enfermedades del corazón; daño a los nervios y vasos sanguíneos; cataratas; daño a las articulaciones; asma. Los antioxidantes contenidos en los pimientos pueden ayudar a prevenir todas estas enfermedades.



Los pimientos verdes contienen también **vitamina B6** y **ácido fólico**. Estos dos tipos de vitamina B juegan un rol muy importante para la reducción de los niveles de homocysteine (una sustancia que se produce en los procesos bioquímicos por los que atraviesan todas las células de nuestro cuerpo) y, que en cantidades altas causan daño a los vasos sanguíneos y generan altos riesgos de ataques al corazón y apoplejía.

Estas vitaminas también contribuyen en la conversión de la sustancia homocysteine en moléculas beneficiosas para el organismo.

Pimiento Verde y Fibra

Los pimientos son también una buena fuente de fibra, la cual ayuda a disminuir el colesterol malo de la sangre.

La fibra puede ayudar también a decrecer los riesgos de cáncer de colon, pues reduce el contacto entre las células del colon y las toxinas cancerígenas que pudieran almacenarse en los intestinos.

Los riesgos de cáncer de colon se reducen además con el consumo de vitamina C, beta-caroteno y ácido fólico, tres elementos presentes en los pimientos, a los que ya nos referimos con anterioridad.

Pimiento Verde y la Salud de los Pulmones



De acuerdo con las investigaciones existe relación entre la deficiencia de vitamina A y el enfisema pulmonar. Esta es la conclusión de Richard Baybutt, profesor asociado de la Universidad de Kansas, quien asegura que los animales de laboratorio que fueron alimentados con una dieta deficiente en vitamina A desarrollaron enfisema pulmonar y, que los fumadores corren alto riesgo de contraer cáncer o enfisema pulmonar debido a que el

ingrediente llamado benzo (a) pyrene que contienen los cigarrillos causa deficiencia de vitamina A en el organismo.

Propiedades del Pimiento Verde

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 92 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 92 gms
Agua	g	86.38	Vitaminas		
Energía	kcal	18	Vitamina C	mg	74.0
Proteína	g	0.79	Tiamina	mg	0.052
Total Grasas	g	0.16	Riboflavina	mg	0.026
Carbohidratos	g	4.27	Niacina	mg	0.442
Fibra dietética	g	1.6	Acido Pantotenico	mg	0.091
Azúcar	g	2.21	Vitamin B-6	mg	0.206
Grasa Saturada	g	0.053	Folate	mcg	10
Grasa Monosaturada	g	0.007	Folate, DFE	mcg_DFE	0
Grasa Polisaturada	g	0.057	Vitamina B-12	mcg	0
Colesterol	mg	0	Vitamina A	IU	340
Minerales			Vitamina E	mg	0.34
Calcio	mg	9	Vitamina K	mcg	6.8
Hierro	mg	0.31	Fitonutrientes		
Magnesio	mg	18	Fitosteroles	mg	8
Fosforo	mg	18	Beta Carotene	mcg	191
Potasio	mg	161	Beta Cryptoxanthin	mcg	6
Sodio	mg	3	Lycopene	mcg	0
Zinc	mg	0.12	Luteina y Zeaxantina	mcg	314

Datos pimiento verde del USDA

Notas

- **2.** La información se refiere a 92 gramos (3.25 onzas) de pimiento verde.
 - 5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!