

# Los 4 tubérculos imprescindibles en tu dieta

## Los 4 tubérculos imprescindibles en tu dieta

[imprimir](#)



La tierra nos ofrece prácticamente todo lo que necesitamos y un ejemplo son los **tubérculos**. Se tratan de **tallos subterráneos** en los que las plantas almacenan los **nutrientes** de reserva que necesitan. Por ello, son ricos en **vitaminas, minerales y energía**. La [patata](#) seguro que te suena, pero... ¿conoces algún tubérculo más?

1. **Boniato**: su riqueza en betacaroteno le da ese color anaranjado. Es fuente de vitaminas del grupo B (sobre todo ácido fólico), vitamina C, potasio, magnesio y hierro. Ten en cuenta que es especialmente digestivo. ¡Al horno son una

delicia!

2. **Batata:** su contenido en carbohidratos y azúcares la hace más dulce que la patata. Resulta muy parecida al boniato. Entre otras cosas, es rica en agua y baja en grasas y calorías.
3. **Yuca:** esta gran fuente de energía también es ideal para dietas equilibradas y ligeras. Cabe decir que cruda contiene una toxina perjudicial para la salud y que se elimina completamente una vez cocinada.
4. **Remolacha:** este tubérculo de vivo color se caracteriza por sus propiedades depurativas y su bajo contenido calórico. Es muy beneficiosa en casos de colesterol alto. Te la recomendamos cruda: ¡digestiva y deliciosa!

Piensa que prácticamente todos los tubérculos son bastante parecidos a la patata, por lo que puedes cocinarlos de un modo similar: **al horno, en guiso, en puré, fritos...** ¡Son el mejor acompañamiento para una ración de carne!

Etiquetas

[boniato](#)

[batata](#)

[patatas](#)

[yuca](#)

[remolacha](#)

[tubérculos](#)

[Extractor de zumos](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.

- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar