



**Steve Troxler**  
Commissioner

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

**Joseph W. Reardon**  
Director

## Berenjena

Las berenjenas crecen en Carolina del Norte hacia fines de junio, en julio y en agosto; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted las maravillosas propiedades de las berenjenas?



### Descripción de las Berenjenas

Las berenjenas pertenecen a la familia de los solanaceae, y están emparentadas con los tomates, la pprika y las papas.

Existen varios tipos de berenjena que difieren en color y tamaño sin embargo, la más popular en los Estados Unidos es, por fuera, lustrosa, de color morado; por dentro es de color crema, tiene semillas de forma cnica y, su textura es esponjosa.

Cuando la berenjena es joven su cáscara es comestible. En la medida en que envejece su cáscara se torna amarga y pelarla antes de comerla podra ser necesario.

El interior de la berenjena se descolora rápidamente, por eso no es recomendable cortar la berenjena con mucha anticipación sino cuando ya se le vaya a preparar.

Para eliminarle el sabor amargo, antes de preparar la berenjena colóquela en agua con sal durante 20 minutos.

### Las Berenjenas los Fitonutrientes y los Antioxidantes

La berenjena contiene fitonutrientes importantes, muchos de los cuales tienen propiedades antioxidantes; entre otros tenemos: acido cafeico, acido clorogenico y nasunin.

## Nasunin



Nasunin es un fitonutriente que se encuentra en la cáscara de la berenjena y que ha merecido especial atención por parte de los investigadores, pues es un potente antioxidante que protege de daños a las membranas de las células.

En estudios efectuados a animales se ha encontrado que Nasunin protege los lípidos (grasas) de las membranas de las células del cerebro.

Las membranas de las células están compuestas casi en su totalidad por grasas que protegen a la célula de los radicales libres; permiten la absorción de los nutrientes y la eliminación de las toxinas.

También se observó que las paredes de los vasos sanguíneos de los animales se relajan, con lo cual se mejora la circulación de la sangre.

Estos efectos quizás se deban no solamente a la presencia del nasunin sino también a la participación de otros fitonutrientes de la clasificación terpeno, que se encuentran presentes en la berenjena.

La capacidad del nasunin de disminuir la formación de radicales libres ofrece también otros varios beneficios: elimina el mal colesterol, previene a las células de ciertos daños que pueden derivar en cáncer, protege las articulaciones con lo cual ayuda a prevenir la artritis reumática.

## Fenólico

De acuerdo con los resultados de las investigaciones, la berenjena es una rica de diversos compuestos de ácido fenólico, que actúan como antioxidantes. Las plantas forman estos compuestos para protegerse de bacterias, hongos y elementos estresantes del medio ambiente.

El compuesto de ácido fenólico que predomina en la berenjena se llama ácido clorogénico. Este ácido es uno de los antioxidantes más poderosos que se ha encontrado hasta ahora en las plantas.

Entre los beneficios que se atribuyen al ácido clorogénico tenemos sus capacidades antimutagénica (anti-cáncer), antimicrobiótica, antiviral y, su capacidad para disminuir el colesterol malo de la sangre.

Los investigadores, han encontrado en las berenjenas además del ácido clorogénico otros 13 tipos de ácidos fenólicos, presentes en diversos niveles.



Los ácidos fenólicos que se encuentran en la berenjena son también los responsables de su sabor amargo y del color marrón que se presenta en su interior cuando se le corta.

## Alguna Otras Propiedades de la Berenjena

La berenjena contiene una serie de vitaminas, entre las cuales se encuentra la vitamina B1.

La berenjena es también rica folate, magnesio, cobre manganeso y, tiene un alto contenido de fibra, la cual ayuda a nuestro proceso digestivo y nos previene de enfermedades coronarias.

## Propiedades de la Berenjena

| MacroNutrientes    | Unidades | Valor por 82 gms | MicroNutrientes       | Unidades | Valor por 82 gms |
|--------------------|----------|------------------|-----------------------|----------|------------------|
| Agua               | g        | 75.78            | <b>Vitaminas</b>      |          |                  |
| Energía            | kcal     | 20               | Vitamina C            | mg       | 1.8              |
| Proteína           | g        | 0.83             | Tiamina               | mg       | 0.032            |
| Total Grasas       | g        | 0.16             | Riboflavina           | mg       | 0.030            |
| Carbohidratos      | g        | 4.67             | Niacina               | mg       | 0.532            |
| Fibra dietética    | g        | 2.8              | Acido Pantotenico     | mg       | 0.230            |
| Azúcar             | g        | 1.93             | Vitamin B-6           | mg       | 0.069            |
| Grasa Saturada     | g        | 0.29             | Folate                | mcg      | 18               |
| Grasa Monosaturada | g        | 0.013            | Folate, DFE           | mcg_DFE  |                  |
| Grasa Polisaturada | g        | 0.062            | Vitamina B-12         | mcg      | 0.00             |
| Colesterol         | mg       | 0                | Vitamina A            | IU       | 22               |
| <b>Minerales</b>   |          |                  | Vitamina E            | mg       | 0.25             |
| Calcio             | mg       | 7                | Vitamina K            | mcg      | 2.9              |
| Hierro             | mg       | 0.20             | <b>Fitonutrientes</b> |          |                  |
| Magnesio           | mg       | 11               | Fitosteroles          | mg       | 6                |
| Fósforo            | mg       | 21               | Beta Carotene         | mcg      | 13               |
| Potasio            | mg       | 189              | Beta Cryptoxanthin    | mcg      | 0                |
| Sodio              | mg       | 2                | Lycopene              | mcg      | 0                |
| Zinc               | mg       | 0.13             | Luteina y Zeaxantina  | mcg      | 0                |

Datos tomados del USDA

## Notas

- **82.** La información se refiere a 82 gramos (2.63 onzas) de la fruta fresca.
- **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!**

