



Steve Troxler  
Commissioner

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

Joseph W. Reardon  
Director

## **El Nitrato Presente en el Jugo de Betarraga (Remolacha) y Otros Vegetales Podría Reducir la Presión Arterial**

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de colaborar con el desarrollo de una mejor calidad de vida en la comunidad Hispana informa en esta ocasión sobre una posible solución, sencilla y económica a los problemas de presión arterial.

Una última investigación revela que el consumo diario de nitrato-presente en betarraga (remolacha) y en otros vegetales y hojas verdes-podría ayudar a disminuir significativamente la presión arterial.

El nitrato es un componente natural de las plantas; son la fuente principal de la que obtienen el nitrógeno. La cantidad de nitrato presente en los alimentos varía de acuerdo al tipo de vegetal, a la temperatura, a la luz solar, a la humedad y al nivel de nitrógeno del suelo.

La investigación se efectuó en voluntarios con buena salud. Una hora después de consumir el jugo de betarraga su presión arterial disminuyó considerablemente y disminuyó todavía un poquito más en el lapso de las siguientes 3-4 horas y; disminuyó algo más hasta por 24 horas.

Los investigadores consideran que el jugo de betarraga puede disminuir la presión arterial debido a que contiene nitrato; este nitrato cuando se mezcla con la saliva, debido a las bacterias que existen en la lengua, se convierte en nitrito.

El estudio reveló que el punto más alto en que disminuyó la presión arterial coincidió con el punto más alto en que el nitrito apareció en la circulación sanguínea de los participantes en la investigación.

Actualmente el 25% de la población mundial adulta es hipertensa y se estima aumentará al 29% en el 2005. La hipertensión causa alrededor del 50% de las enfermedades coronarias y, aproximadamente el 75% de las apoplejías.

Los investigadores consideran que consumir nitrato tomando jugo de betarraga o, a través de otros vegetales que contengan lo contengan podría ser una forma sencilla de mantener sano el sistema cardiovascular y, podría ser también una forma económica de combatir la presión arterial.

Otro estudio efectuado en animales demostró que el consumo de nitrito puede ayudar a disminuir considerablemente el daño que se produce en los tejidos del corazón que se produce después de un ataque al corazón. Quienes llevaron a cabo este estudio consideran que los seres humanos podrían también proteger mejor los tejidos del corazón después de un ataque cardiaco con el consumo de nitrito.

Los vegetales que concentran mayor cantidad de nitrato son: betarraga, espinaca, col, brócoli, zanahorias.

**Para mayor información comuníquese con la División de Protección de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366**