

LO VERDE EN CASA

El girasol es una planta herbácea, su nombre científico es *Helianthus annuus* y pertenece a la familia *Asteraceae*. Se puede cultivar en el huerto urbano con diferentes fines.

GIRASOL:

la belleza amarilla

Por CAROLINA SANSÓN

Más allá de su aprovechamiento gastronómico, es una planta que aporta entrañable belleza en la decoración de los hogares. Esta planta puede cultivarse en cualquier tipo de huerto. En los de campo, jardín, terraza o balcones, deben estar bien iluminados y colocados de forma que les dé el sol la mayor parte del tiempo. Es originaria de México y Perú, fue uno de los principales productos agrícolas empleados en la alimentación americana.

Sus semillas fueron llevadas a España por los colonizadores en el siglo XVI y durante más de dos siglos simplemente fueron cultivadas por su valor ornamental. No fue hasta el siglo XIX cuando comienza su verdadera explotación industrial para la obtención de su aceite destinado a la alimentación humana. Industrialmente, como fuente de grasas y energía, además de hidratos de carbono y proteínas, su principal destino productivo es la extracción de aceite, "aceite de girasol".

Con el girasol se componen dietas de alimentación para aves, ovina y bovina, siendo un valioso alimento proteico. Hay diferentes tipos y subespecies de plantas de girasol y, según estas, pueden ser

cultivadas tanto como planta ornamental para jardinería o como flor cortada, para su consumo humano (semillas de girasol), oleaginosa para la obtención de aceite y como forrajera para la alimentación del ganado.

Semillas de girasol: Propiedades, beneficios y usos

Las semillas de girasol, a pesar de ser un poco más calóricas que el resto, tienen unas propiedades nutricionales muy interesantes. Son muy ricas en potasio, un mineral presente en todos los alimentos, que regula el metabolismo del agua en el organismo. Por este motivo, resultan muy beneficiosas para personas con problemas de hipertensión, trastornos circulatorios como edemas y para deportistas.

Además, su contenido en Hierro, Fósforo, Calcio y Magnesio, vitaminas A, D, E y B, les otorgan propiedades energizantes, diuréticas, expectorantes y antioxidantes, resultando muy útiles en épocas de estrés.

Curiosidades: al ser muy ricas en minerales y ácidos grasos, las semillas de girasol son un gran complemento en embarazos, osteoporosis y fibromialgia.

Para consumirlas puedes tomarlas sin remojar, pero es con-

veniente tostarlas o molerlas para aprovechar al máximo sus propiedades. Con ellas puedes hacer bebidas vegetales o consumirlas como un complemento decorativo perfecto en cremas de verduras y ensaladas.

Cómo comer las semillas de girasol:

Las semillas de girasol son muy versátiles en la cocina. Se pueden usar para ensaladas pero también arroces, platos a base de verduras o sopas.

Son excelentes para usar en la preparación casera de pan u otros productos de panadería, como galletas saladas o palitos de pan caseros. Si no son saladas, se pueden usar para añadir a una ensalada.

Receta para tomar las semillas de girasol sin cáscara:

Mezcla las semillas de girasol descascaradas de forma natural (preferiblemente tostadas) con diferentes cereales típicos del desayuno y añádelos a la leche. O también puedes molerlas para obtener un polvo que se puede añadir a la miel, dando como resultado una crema energética y rica para echarle al pan o las tostadas.

El aceite de girasol:

El aceite de girasol es uno de los aceites vegetales más conocidos y utilizado junto al aceite de

oliva. Un aceite de cocina comestible que, normalmente, suele servir para acompañar ensaladas o elaborar frituras industriales. Aunque se crea perjudicial, si se consume de forma cruda presenta múltiples propiedades beneficiosas para el organismo. Este es uno de los más utilizados en la gastronomía. Es un tipo de aceite que se obtiene extrayendo el zumo mediante el prensado de las semillas de la planta de girasol conocido también como maravilla, mirasol, maíz de teja o *chimalate* en otros países de la América Latina.

Diferentes métodos y usos de aplicación

Aceite de cocina: Entre sus usos culinarios, el aceite de girasol se utiliza en crudo como aliño de muchas salsas y ensaladas. También es utilizado en cocciones culinarias, principalmente de alimentos fritos, así como en la preparación de las margarinas.

Usos industriales: Es empleado como combustible biológico para producir biodiésel. En relación con esto, el aceite de girasol es una alternativa a la gasolina y a los gasóleos.

Otras aplicaciones: En cosmética, este aceite vegetal es un ingrediente principal de muchos productos de belleza por sus beneficios hidratantes y antioxidantes. También se utiliza como conservante en algunos alimentos.

Propiedades y beneficios

La mejor manera de consumirlo es utilizar aquel que no ha sido refinado. Tiene más aroma, color y vitamina E que el refinado. La mejor manera de comerlo es de forma cruda en ensaladas o, si se cocina, no hacerlo a altas temperaturas.

Beneficia al sistema cardiovascular: El aceite de girasol ayuda a promover la salud de nuestro sistema cardiovascular al tener grandes cantidades de grasas consideradas sanas y fitoesteroles buenos. Reduce el riesgo a padecer ataques cardíacos y cerebrales

al evitar que se formen coágulos sanguíneos.

Alivia el dolor y previene la artritis: Este aceite vegetal tiene propiedades antiinflamatorias que lo hace ideal para aquellas personas que sufren de artritis. Asimismo, al ser un alimento rico en vitamina E y Omega 6 ayuda a aliviar el dolor. Estas mismas propiedades antiinflamatorias también lo convierten en un remedio natural para el asma o síndrome premenstrual.

Ayuda a manejar el colesterol: Es rico en nutrientes y su equilibrio entre grasas poliinsaturadas y mono insaturadas, le hacen apropiado para regular el colesterol y los triglicéridos. El buen equilibrio que presenta el aceite de girasol promueve un balance adecuado de los niveles de colesterol en sangre.

Es beneficioso para la piel: Su composición ayuda a que la piel no se reseque ya que aumenta la retención de humedad y ayuda a hidratarla y limpiarla. Sus propiedades calmantes también la protegen y promueven su salud. De forma tópica ayuda a combatir las líneas de expresión y las arrugas debido a su alto porcentaje de ácido linoleico. También es un componente esencial en preparaciones cosméticas para reducir cicatrices, acné o en cremas hidratantes.

Es bueno para el pelo: El aceite de girasol es adecuado para el cuidado del cabello y es un ingrediente esencial en muchos productos anti alopecicos, anticaspa, antibacterianos e hidratantes. Principalmente, como muchos aceites vegetales, hidrata el cuero cabelludo y consigue dejar el cabello muy suave. Asimismo, contiene componentes que previenen o retrasan la caída del cabello como los ácidos oleicos, linoléicos y palmíticos. Al ser rico en mentol también ayuda a combatir la caspa.

Sin lugar a dudas, el girasol es una de las flores más populares de la actualidad. Por lo que es normal que la gente tienda a asociar los girasoles a variados significados, o a contemplarlos como simbolismos de diversas índoles. Por lo general el significado del girasol está establecido por su brillante color amarillo, que representa una gran cantidad de sentimientos positivos como la alegría, algarabía y la energía; no obstante, también se le puede atribuir un significado de inteligencia. Pero lo que simboliza el girasol por sí mismo es la fidelidad, amistad y el amor. Por lo que normalmente se utiliza como regalo para tus seres queridos.



Girasol, semillas tostadas sin sal Valor nutricional por cada 100 g

Energía	583 kcal/2437 kJ
Carbohidratos:	24.07 g
• Azúcares:	2.73 g
• Fibra alimentaria:	11.1 g
Grasas:	49.80 g
Proteínas:	19.33 g
Agua:	1.20 g (1.20g)
Retinol (vit. A):	0 µg (0%)
Tiamina (vit. B1):	0.106 mg (0.106%)
Riboflavina (vit. B2):	0.246 mg (16%)
Niacina (vit. B3):	7.042 mg (47%)
Vitamina B6:	0.804 mg (62%)
Vitamina C:	1.4 mg (2%)
Vitamina E:	26.10 mg (174%)
Vitamina K:	2.7 µg (3%)
Calcio:	70 mg (7%)
Hierro:	3.80 mg (30%)
Magnesio:	129 mg (35%)
Fósforo:	1155 mg (165%)
Potasio:	850 mg (18%)
Sodio:	3 mg (0%)
Zinc:	5.29 mg (53%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.