



PIMIENTO. ALIMENTACIÓN Y SALUD

Luis Hidalgo Abenza. N° colegiado Mu00002



CODINMUR
Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de la Región de Murcia



UN POCO DE HISTORIA

Colón 1493 Viaje a América

Chili

Espanoles y portugueses pimiento

Cultivo en el siglo XVI

Las condiciones rápida expansión



COMPRAR PIMIENTO

- Terso
- Brillante
- Sin golpes ni abolladuras
- Fuerte y resistente
- Sensible a cambios temperatura
- Frigorífico 15 días



CODINMUR
Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de la Región de Murcia



PROPIEDADES NUTRICIONALES

- Agua
- Fibra
- Vitaminas
 - Vitamina C
 - Vitamina A
 - Provitamina A (Beta-caroteno). Licopeno
- Minerales
 - Potasio y fosforo



CODINMUR
Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de la Región de Murcia



PROPIEDADES NUTRICIONALES

○ Agua

- Contiene aproximadamente 90-92% agua
- Bajo contenido calórico (30 Kcal)
- Producto ideal para alimentación por su versatilidad culinaria



CODINMUR
Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de la Región de Murcia



PROPIEDADES NUTRICIONALES

- Fibra (2,34 g /100 g)
 - Fibra Soluble
 - Aumenta saciedad
 - Retrasa vaciamiento gástrico
 - Ayuda a controlar niveles de grasa y HI
 - Fibra insoluble
 - Acelera el peristaltismo
 - Favorece la evacuación
 - Piel y semillas



CODINMUR
Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de la Región de Murcia



PROPIEDADES NUTRICIONALES

- Vitamina C (140 mg / 100 g)
 - Mas del doble que la naranja y el limón
 - Se necesitan aprox 65 90 mg /día. Límite 2000
 - Potente antioxidante
 - Refuerza sistema Inmune
 - Actúa sobre el sistema esquelético. Colágeno
 - Ayuda a fijar Fe



PROPIEDADES NUTRICIONALES

- Vitamina A. Retinol . (3131 IU/100 mg)
 - Cubre el 104% de las necesidades
 - Mantiene funcionamiento sistema inmune
 - Crecimiento celular
 - Transmisión genética
 - Formación de piel



CODINMUR
Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de la Región de Murcia



PROPIEDADES NUTRICIONALES

- Beta-carotenos (540 mg/100 mg)
 - ProVitamina A
 - Fitoquímico color anaranjado
 - Propiedades antioxidantes
 - Refuerza el sistema Inmune
 - Licopenos
 - Factor preventivo procesos carcinógen



PROPIEDADES NUTRICIONALES

- Potasio. K (406 mg/100)
 - 3000 mg /día
 - Mantener control hídrico
 - Importante transmisión impulso nervioso
 - Intercambio de sustancias
 - Regula tensión arterial



PROPIEDADES NUTRICIONALES

- Fosforo (26 mg/100)
 - Mineral mas abundante
 - Digestión
 - Balance hormonal
 - Formación osea
 - Función renal
 - Aporta aprox 4 % RDA



CODINMUR
Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de la Región de Murcia



CONCLUSIONES

- Gran aporte acuoso
- Bajo aporte calórico
- Gran versatilidad culinaria
- Rico en antioxidantes
- Rico en fibra



CODINMUR
Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de la Región de Murcia



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

- Almirante Fajardo Guevara, Bajo 1 A. 30007 Murcia
- Facebook
 - CODINMUR
- Correo electrónico
 - secretariatecnica@codinmur.es
 - decano@codinmur.es



CODINMUR
Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de la Región de Murcia

