La IGP Ajo Morado de Las Pedroñeras, protagonista en la XXXIII Semana del Corazón de Madrid

Indicación Geográfica Protegida
Ajo Morado de Las Pedroñeras

La IGP Ajo Morado de Las Pedroñeras **ha llevado a cabo varios talleres cardiosaludables en el marco de la XXXIII Semana del Corazón de Madrid, que se ha celebrado del 27 de septiembre al 1 de octubre, a cargo de la** Fundación Española del Corazón **y la** Sociedad Española de Cardiología**.**

El objetivo de estos talleres nutricionales, celebrados el 30 de septiembre en la plaza Sánchez Bustillo, junto al Museo Reina Sofía, ha sido promover hábitos saludables entre la población. Para tal fin, la IGP Ajo Morado de Las Pedroñeras ha contado con la presencia de un experto que ha hablado sobre los alimentos que consumimos, recomendando aquellos que, como el Ajo Morado de Las Pedroñeras, tienen una larga lista de beneficios para nuestro organismo. Junto a este producto, en esta edición han participado otros alimentos y marcas cardiosaludables, avalados por la Fundación Española del Corazón.

Así, estudios científicos avalan los beneficios del Ajo Morado de Las Pedroñeras para la salud. Según la Fundación Española de la Nutrición, el ajo morado es un alimento rico en alicina, compuesto azufrado *que tiene actividad farmacológica de interés.* Pero además, es una importante fuente de minerales (selenio, potasio, fósforo, magnesio, hierro, zinc y yodo, y vitaminas B1, B3, B6 y pequeñas cantidades C y E).

> El consumo de ajo disminuye la tensión arterial, ayuda a prevenir la formación de coágulos, reduce el nivel de grasa en sangre y es un antiséptico natural, tiene propiedades antibióticas, es antioxidante y también antidepresivo

Calidad diferenciada

Gracias a esta actividad, todas las personas interesas han podido degustar el producto e informarse de la forma de obtención de este condimento, único ajo en España con el distintivo de calidad europeo IGP, que tiene un hueco destacado en la cocina diaria de nuestros hogares y en

los fogones más exigentes de nuestro país.

Cada año Madrid acoge la Semana del Corazón, una actividad divulgativa y lúdica que intenta sensibilizar a la población para favorecer hábitos de vida saludables, evitando enfermedades cardiovasculares causadas por una mala alimentación, el estrés, la falta de ejercicio o la falta de concienciación.

En tal sentido desde la IGP Ajo Morado de Las Pedroñeras se destaca que este condimento, usado a diario, favorece la circulación, regula la presión arterial y nos ayuda a reducir el colesterol entre otros muchos beneficios para el corazón, *animando a consumir a diario un diente de ajo en ayunas como medida preventiva.*

Fuente: IGP Ajo Morado de Las Pedroñeras