

# Las uvas, gotas de dulzor

Castilla y León es una gran productora de viñedos para sus grandes vinos y también una importante consumidora de esta fruta



ANA SANTIAGO

**VALLADOLID.** Tiene los colores del otoño. Verdes, dorados, negros, amarillos, rojos... con ese apagado tinte que confiere esta época del año y con sus tonos mates crecen en parras o viña en presumidos racimos siempre llenos de sabor y dulzor. Son para casi todos los gustos y además de la riqueza de los vinos que producen -Castilla y León es tierra de grandes caldos, de variedad y riqueza- las uvas como fruta abren multitud de posibilidades. Además de sus zumos y mostos o en macedonia, pasas o escarchadas, en mermelada o escaldadas dan interesante sabor a asados de carne, sobre todo de cerdo. 'Con queso, saben a beso' y realmente la combinación resulta sabrosa; pero solas no reclaman nada más.

Mencia, tempranillo, godello, palomino fino, verdejo, viura o sauvignon blanc son las más habituales en la comunidad. Para el consumo como baya la más habitual es la de albillo y, aunque importada de

## VALOR NUTRICIONAL DE LA UVAS BLANCAS

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr

Agua (g.)	82,40
<b>Energía (kcal.)</b>	<b>66,80</b>
Proteínas (g.)	0,60
<b>Hidratos de carbono (g.)</b>	<b>16,10</b>
<b>Azúcares (g.)</b>	<b>16,10</b>

### MINERALES

<b>Calcio (mg.)</b>	<b>17,00</b>
Hierro (mg.)	0,40
<b>Potasio (mg.)</b>	<b>250,00</b>
<b>Fósforo (mg.)</b>	<b>22,00</b>
Magnesio (mg.)	10,00
Yodo (g.)	2,00

### VITAMINAS

<b>Carótenos (mg.)</b>	<b>17,00</b>
Eq. Retinol o Vitamina A (mg.)	3,00
Ácido fólico (g.)	6,00
Vitamina C (mg.)	4,00



otras zonas españolas, la de moscatel es una variedad que siempre se encuentra en el mercado. Pluralidad de tipos y tamaños para todos los gustos; pero ninguna se debe pelar, una costumbre muy frecuente, solo lavarlas muy bien y en el momento del consumo, no antes. La piel contiene muchos de sus principios activos, como el resveratrol, un anticancerígeno, antifúngico y antioxidante que se pierden al retirarla.

El lugar para conservarlas debe estar fresco, pueden estar envueltas pero sin oprimirlas y, a falta de una ubicación de temperatura ade-

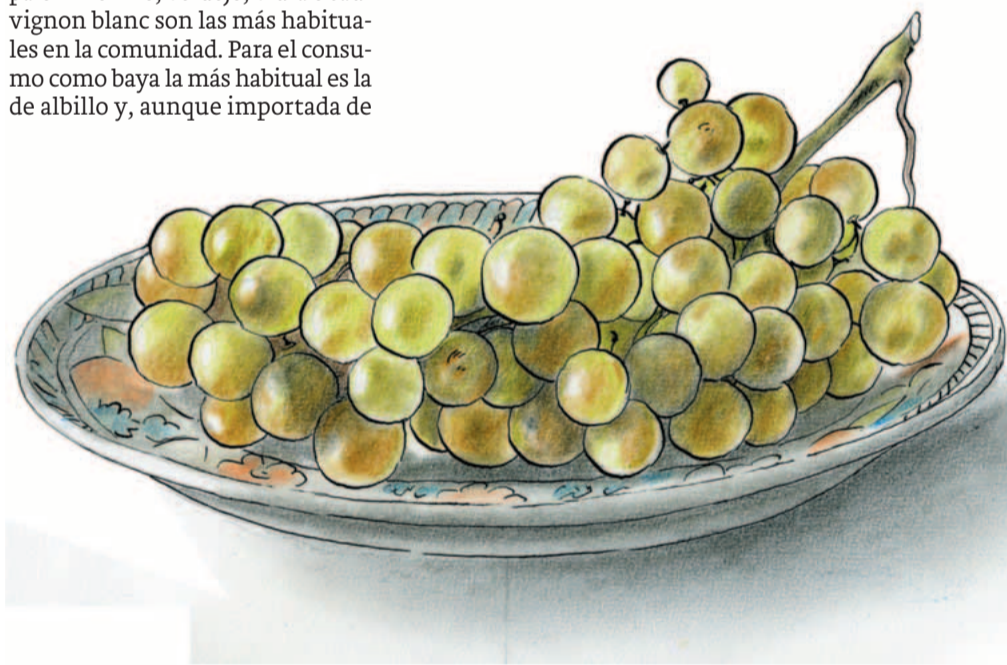
cuada, bueno es el compartimento menos frío del frigorífico. Las uvas crudas no se pueden congelar enteras por su alto contenido en agua.

Son muy diuréticas y sus azúcares suelen apartarlas de los regímenes de adelgazamiento. Son auténticas gominolas naturales. Favorecen también la vasodilatación, contribuyen a un buen estado de las arterias y el corazón, son desintoxicantes, laxantes, antianémicas y adecuadas para el exceso de ácido úrico.

No en vano es una fruta del paraíso. Dice la Biblia que Dios creó 'hierba verde que dé semilla y árbol que dé fruto' en el tercer día de su creación. Probablemente la primera variedad fuera la 'vitis vinifera'. Con el tiempo superan las 5.000 que se conocen en la actualidad. La comieron Adán y Eva y fue la vid que plantó Noé después del diluvio. Las uvas de la tierra prometida y habitual símbolo religioso. Desde su origen, en Asia Menor, comienza a ser cultivada sistemáticamente alrededor del año 3.500 antes de Jesucristo en la región del mar Caspio.

A principios del siglo XVII, los conquistadores extendieron la vid. Además, las pasas eran un apreciado alimento para los largos viajes en barco y los evangelizadores necesitaban vino para celebrar la misa. En Norteamérica, los viñedos no sobrevivieron al clima local y desaparecieron de la costa Este donde habían sido plantados; pero se estableció bien en la Oeste, especialmente en California.

Las uvas tienen especial relevancia en Nochevieja. En cuanto al origen de esta costumbre, extendida también en países sobre todo hispanoamericanos se encuentran varias versiones. Los más apuntan a 1909, cuando una extraordinaria cosecha de uvas de esa temporada llevó a los viticultores españoles a repartir el excedente y a alentar el consumo para atraer la buena suerte. Otros se remontan a 1882, cuando un grupo de madrileños decidieron ironizar la costumbre burguesa de tomar uvas y champán para celebrar el cambio de año, acudiendo a la Puerta del Sol a tomar las uvas al son de las campanadas. Las uvas de la suerte simbolizan los doce meses o las doce campanadas o ambas cosas; pero seguro que suertedan.



La vid es una de las primeras plantas que cultivó el hombre, jugando un papel muy importante en las primeras transacciones económicas. Por otra parte, la uva también posee connotaciones religiosas, siendo el vino el alimento con más entradas en la Biblia. En nuestros días, la mayor parte de la producción de uva se destina a la elaboración de los distintos tipos de vino (blanco, rosado y tinto) y otras bebidas como el mosto. El origen de la uva cultivada en Europa se sitúa en la región asiática del mar Caspio, desde donde las semillas se dispersaron hacia el oeste por toda la cuenca mediterránea, correspondió a los colonos españo-

**FIRMA SALUDABLE**  
DANIEL DE LUIS ROMÁN  
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la UVA

## MÁS QUE UN ALIMENTO



les su introducción en América del Norte, desde donde se extendió por todo el continente. El aporte calórico de 100 gramos de uva se sitúa alrededor de 63-67 calorías, provenientes de sus hidratos de carbono (15-16 gramos por 100), los azúcares principales que aporta

esta fruta son la glucosa y la fructosa. El aporte de azúcares es mayor en las uvas blancas y también es mayor en las cultivadas en regiones frías. Dentro de los minerales presenta un alto aporte de potasio (350 miligramos por 100 gramos), seguido del calcio, 17 miligramos, y

el magnesio, 10 miligramos. Con respecto a la composición de minerales también existen diferencias entre el tipo de uva, de este modo la uva negra tiene más potasio y la uva blanca más magnesio y calcio. Con respecto a las vitaminas, las uvas son una buena fuente de ácido fólico para las gestantes (16-26 ug por cada 100 gramos) y de vitamina B6. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la producción de material genético y en la formación anticuerpos del sistema inmunológico. La vitamina B6 ayuda a mantener la función normal del cerebro, e interviene en el metabolismo de las proteínas. Por último, en las uvas existen diversas sustancias

con importantes propiedades beneficiosas, tales como antocianos, flavonoides y taninos, responsables de su color, textura y aroma, y de los que dependen diversas propiedades saludables como son los beneficios sobre el riesgo cardiovascular, disminuyendo la oxidación a nivel de las arterias y mejorando los niveles de colesterol. La piel y las pepitas son ricas en resveratrol un agente con acción anticancerosa. En conclusión, este fruto 'bíblico' además de sus saludables características nutricionales presenta acciones beneficiosas sobre nuestro sistema cardiovascular, independiente de su color.