

Por cada  
100 gramos

hidratos  
de carbono

11  
g

agua

86  
g

calcio

14  
mg

potasio

240  
mg

fósforo

19  
mg



CENTRO DE  
INVESTIGACIÓN  
DE ENDOCRINOLOGÍA  
Y NUTRICIÓN.  
FACULTAD  
DE MEDICINA  
DE VALLADOLID

RICAS EN  
ANTIOXIDANTES



Daniel de Luis  
Catedrático de  
Endocrinología y  
Nutrición de la UVA

La ciruela es una fruta que pertenece a la familia de las Rosáceas, que incluye más de dos mil especies de arbustos y árboles. Las ciruelas son originarias de Asia, del área de Anatolia (Turquía) y Persia (Irán). Podemos consumir diferentes variedades: amarillas, rojas, negras y verdes. Las primeras son frutas de sabor ácido y abundante jugo, las rojas son jugosas y con un sabor más dulce que las amarillas, las de piel verde se denominan Claudia y se caracterizan por su dulzor, las negras son azuladas y son mejores para cocer. Con respecto a su composición nutricional, casi el 90% de su contenido es agua, desde el punto de vista calórico, este es de 194 calorías por 100 gramos, provenientes fundamentalmente de los 22 gramos por 100 de hidratos de carbono que contienen, ya que el aporte de grasa es nulo y el de proteínas prácticamente también (0,6 gramos por 100). El aporte de hidratos de carbono es interesante no solo por su cantidad sino también por el tipo, de este modo las ciruelas contienen sorbitol, este tipo de azúcar modificado es difícilmente digerible por nuestro intestino, por ello es conocido el efecto laxante de las ciruelas.

## CIRUELAS CON SABOR A SOL

Una ciruela Claudia es un manjar de dioses. Su peculiar verde bañado de dorados llenando los sentidos de olor a verano, cuando se visita el huerto, no tiene igual. El dulzor, compartido con una rica nota

de acidez, le confiere un carácter único a esta fruta. Jugosas también las rojas o amarillas, hay más de doscientas variedades con diferentes puntos de acidez o dulzor, distintas texturas, tamaños y sabores. Todas son perfectas para la dieta, todas son un buen antioxidante y todas un efectivo laxante.

Su abundante jugo y potente sabor hacen que su uso en mermeladas, confituras y jaleas o tartas apenas tenga competidores; ya que contienen pectina, un compuesto con gran facilidad para formar geles; pero frescas y sanas son la mejor opción.

También pasas ofrecen a los asados, combinadas con orejones y manzanas reinetas, un rico contraste dulce para el protagonismo de las carnes.

En el mercado, hay que cuidar su elección. Su momento es el verano y hay que fijarse en que estén firmes y con su piel tersa. Si están muy blandas, tienen apariencia arru-



### LEYENDA

## UN BUEN CESTO PARA DEVOLVER A LA PRINCESA

Cuentan que en la pequeña península de Baja California Sur un día los aripas, que eran feroces con sus enemigos, raptaron a la princesa Immigná, hija del rey guamichi, que era muy bella. El soberano estaba desconsolado, hasta el extremo de que envió diversas embajadas a suplicar al jefe de los aripas que le devolviese a su querida hija. El rey guamichi urdió toda clase de planes pero ninguno le daba resultado, hasta que un día tuvo la idea de llenar un caparazón de caguama con frescas ciruelas de las que allí se daban y se las envió a su enemigo. Gustaron tanto las ciruelas al rey aripa, que de inmediato ordenó la devolución de la princesa secuestrada. Desde entonces, dicen que reinó la paz entre ambas tribus y que jamás volvieron a tener rivalidades. De ahí nace la leyenda de que el que come ciruelas de El Mogote se queda en La Paz para siempre, o si se va, vuelve otra vez porque las ciruelas son un poderoso imán.

gada o magulladuras no están en su estado óptimo; eso puede significar que ya llevan días desde su recolección. Una vez en casa, y dado que suelen consumirse con piel, hay que lavarlas muy bien porque podrían tener restos de pesticidas. Tienden a madurar muy deprisa, por lo que se deben mantener en el refrigerador, donde se conservarán durante unos días, y separadas de otros alimentos para evitar que la humedad de esta fruta empeore a sus compañeros de estante.

También se pueden preparar intensos zumos o compotas.

El origen de la ciruela parece remontarse a las zonas del Cáucaso, Anatolia (área de la actual Turquía) y Persia (actual Irán). A través de los escritos de historiadores griegos y romanos sabemos que esta fruta era tratada como salvaje por los primeros y que los segundos ya conocían diferentes variedades.

En la actualidad los principales países productores de ciruelas son Argentina, Chile, Sudáfrica, Estados Unidos y España, donde destaca el cultivo en la Comunidad Aragonesa, en Sevilla y en la Cuenca Mediterránea. En la Región de Murcia, a mediados del siglo XX, se cultivaba en huertas tradicionales de la vega del río Segura.

### Las ciruelas tienen un importante efecto laxante

Este efecto laxante se ve incrementado también por el alto contenido de fibra que presenta (2,1 gramos por 100). Con respecto al aporte de vitaminas, destaca la vitamina A, siendo su contenido más abundante en las ciruelas de color más oscuro. Otra vitamina con un aporte interesante es la vitamina E. La vitamina A y E tienen ambas un gran poder antioxidante. La vitamina A es también importante para nuestra vista, el buen estado de la piel, las mucosas y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. En cuanto al aporte de minerales, el más importante es el potasio con 240 miligramos por 100. Este mineral es utilizado por nuestro organismo para la transmisión y generación de los impulsos nerviosos y para la actividad muscular normal. El contenido del resto de minerales es muy pequeño. Las ciruelas también se caracterizan por la presencia de antocianos (pigmentos de acción antioxidante y antiséptica) y de ácido málico. Este último ácido forma parte del pigmento vegetal y proporciona sabor a la fruta.



ANA  
SANTIAGO