

GRANADA: UN PARAÍSO DE SALUD Y SABOR

por cada
100 g

hidratos de
carbono

7,5
g

Calorías

33,7
kcal

Vitamina C

5,7
mg

Agua

91,5
g

Potasio

275
mg



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

UN CONCENTRADO DE ANTIOXIDANTES



DANIEL
DE LUIS

CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA

Las granadas son ricas en vitamina C, fuente de potasio y ácido fólico. Además, destacan por su alto poder antioxidante. Son bonitas, decorativas, regalan un toque exótico y sanas.

Las granadas han sido una fruta muy apreciada para su consumo en fresco debido a su sabor azucarado con un punto agrio muy agradable. Su jugo es refrescante, conocido como granadina, y se emplea para hacer jarabes, confituras y helados. La granada puede consumirse sola, en macedonias y en ensaladas. Especialmente es sabrosa con la escarola, nueces y queso, por ejemplo emmental. Los granos del fruto se pueden consumir directamente con una cuchara, o si resultan poco dulces, espolvoreándoles un poco de azúcar por encima. Otra preparación sencilla y rica es cocidiéndolos en vino durante una media hora y posteriormente se les añade algo dulce.

De estos frutos también se ha empleado tradicionalmente el pericarpio (la corteza), rico en taninos y en materias

colorantes, para teñir, y por sus propiedades astringentes, con el nombre en farmacia de malicorium.

Lo peor de este fruto es obtener sus granos y separarlos bien de la piel blanca que los envuelve y que, aunque co-

mestible, amarga. Un buen truco para sacar los granos fácilmente de las granadas consiste en partirlas por la mitad y colocándolas boca abajo sobre la palma de la mano, asentarle golpes suaves con el mango de un cuchillo o cual-

quier otro utensilio de cocina. Se sabe que el granado era cultivado en tiempos muy remotos porque se han encontrado indicios del consumo de esta fruta en tumbas egipcias de 2.500 años antes de la era cristiana. Se cree que los cartagineses introdujeron el granado en la región mediterránea a raíz de las guerras Púnicas, de ahí su nombre propuesto por Linneo: *Punica granatum*. Teofrasto describió este árbol alrededor del año 300 a. C. y Plinio se refirió a él como uno de los frutales más valiosos.

A pesar de que comienzan a verse granadas a mediados de septiembre, su mejor época para el consumo es entrada e incluso avanzado el otoño. En este momento sus granos se encuentran en perfecta maduración, manteniéndose así hasta finales de enero. Hay que elegir ejemplares de buen tamaño y elevado peso, de color vivo y matices marrones. Se deben rechazar las frutas arrugadas y con la piel blanda o decolorada. Las granadas se conservan a temperatura ambiente durante varios días. Si no van a ser consumidas inmediatamente, se deben mantener en el frigorífico.

SOBRE SU CULTIVO

EL FINAL DEL AÑO, LA MEJOR ÉPOCA DE CONSUMO

En España su cultivo se concentra en las provincias de Alicante y Murcia, y su comercialización, tanto en el mercado interior y como en el centroeuropeo, está adquiriendo cada día mayor interés como producto de cuarta gama y uso en la fabricación de mermeladas, jaleas, confituras, zumos... Se trata de un frutal alternativo para muchas zonas, especialmente donde las malas condiciones del suelo o la escasa calidad del agua de riego impiden la explotación rentable de otros frutales, lo que no implica que si el granado se cultiva en mejores condiciones, los resultados obtenidos no sean mejores. El granado también se emplea en jardinería como árbol ornamental o para la formación de setos muy espesos y de bello aspecto; para dicho fin se emplea la variedad enana, que normalmente no produce fruta, pero sí cuenta con numerosas y hermosas flores. La recolección comienza a mediados de septiembre para las variedades más tempranas, al aparecer los cambios de color en el fruto, y finaliza a mediados de noviembre para las más tardías, debido a la maduración no uniforme de la granada.

La granada es la fruta del granado, *Punica granatum*, originario del sur de Asia. Los árabes introdujeron su cultivo en España y posteriormente se llevó a América. En España las variedades más comunes son la Mollar de Elche, la Mollar Valenciana y la Wonderful. Esta fruta está cubierta por una piel dura, y en su interior esconde unas semillas cubiertas de una pulpa roja y carnosas muy sabrosas. El 90% de su composición es agua, con un aporte energético de 30 calorías por 100 gramos, a expensas de su contenido en hidratos de carbono 15 gramos por 100, y en menor medida de proteínas 0,7 gramos por 100 y 0,1 gramos. Por otra parte, estos hidratos de carbono tienen un bajo índice glucémico, convirtiéndolo en ideal para los diabéticos.

Su importancia viene de la mano de los micronutrientes, ya que es una de las frutas con mayor poder antioxidante (debido a su contenido en antocianinas, polifenoles y taninos), siendo tres veces superior al té verde. Tiene un contenido importante de vitamina C y carotenos, otros dos antioxidantes naturales. Y con respecto a los minerales, destaca la presencia de potasio, calcio, magnesio, sodio, hierro, selenio y zinc.

Teniendo en cuenta su alto contenido en polifenoles, esta fruta tiene unas destacadas acciones antiinflamatorias y antioxidantes que, junto a la disminución de colesterol que produce, la convierten en un elemento cardioprotector muy interesante.

Por tanto, esta fruta presenta importantes propiedades antioxidantes y un bajo aporte calórico, además de presentar un bajo índice glucémico, convirtiéndola en ideal para su consumo en la población general, así como en diversas patologías.



ANA
SANTIAGO