

71
kal.

Calorías

0,58
g.

Grasas

16,8
g.

Azúcares

0,66
g.

Proteínas

Por cada
100 g.

UVAS, DULZOR Y SABOR

D

ulzor, sabor, color y salud. Lo ofrecen las uvas, en sus muchas variedades. Es una de las frutas más populares, con más adeptos y frescas son un sabroso postre, un rico zumo y un buen aderezo

en ensaladas con queso fresco y berros o canónigos y algo de zanahoria. Con patés e hígado de pato, en helado y sorbete con kiwi y pomelo. También con carnes preparadas al horno e, incluso, en originales brochetas donde se añaden también verduras y carnes, no solo otras frutas. Además secas, o pasas, son un delicioso añadido a las ensaladas y el yogur. En el desayuno, incluidas en el tazón de avena u otros cereales y con más fruta supone un gran complemento.

Crecen de forma silvestre desde el inicio de los tiempos en casi todos los continentes y han dado lugar a una amplia cultura de consumo que in-

cluye el elaborado, reconocido y valorado vino. Una delicia para el almuerzo –y con queso, ‘saben a beso’–, son una fruta muy beneficiosa para la salud, en particular para los riñones. Y de ella todo es bueno, hasta las pepitas. Laxante y diurética, resulta también indicada en casos de

cansancio y debilidad. La época para el consumo de uva fresca comienza a principios de verano y finaliza en los primeros días del invierno. Sin embargo, actualmente se pueden consumir uvas frescas durante todo el año debido al amplio rango de variedades que se cultivan y comerciali-

zan. De hecho, Nochevieja concentra el mayor consumo en un solo día con la tradicional despedida del año.

Además, también se pueden consumir en forma de pasas o enlatadas. Mencía, tempranillo, godello, palomino fino, verdejo, viura o sauvignon blanc son las más habituales en la comunidad; pero hay muchas más.

Para el consumo como baya la más habitual es la de albillo y, aunque importada de 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 debería pelar. La piel contiene muchos de sus principios activos, como el resveratrol, un anticancerígeno, antifúngico y antioxidante que se pierden al retirarla.

Las uvas deben almacenarse a temperaturas entre -1°C y 0°C y los expertos recomiendan una humedad del 90% al 95%, además de una adecuada circulación de aire en la cámara.

UN POCO DE HISTORIA

LA CONQUISTA ROMANA DE LA FRUTA Y EL VINO

La vid se considera originaria del Cáucaso y Asia occidental y se cree que ya era recolectada en el Paleolítico. Se sabe que ya existían vides silvestres durante la Era Terciaria. Durante el Neolítico (6.000 a.C.) se inició el cultivo de la vid en Asia Menor y Oriente Próximo. Con el paso del tiempo se fueron seleccionando las especies que mejores frutos producían, llegando a las vides actuales con frutos grandes. Los egipcios conocían la planta, pero fueron los griegos y los romanos quienes desarrollaron en mayor medida la viticultura y expandieron el cultivo de la vid por toda la Europa romanizada. Los españoles llevaron este cultivo a Norteamérica. En la actualidad, Europa es el principal continente productor, con la mitad de todo el mundo.

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

UNA FRUTA CON TIRÓN Y SABROSA



Daniel de Luis
Jefe de
Endocrinología
y Nutrición del Clínico

En nuestros días, la mayor parte de la producción de uva se destina a la elaboración de los distintos tipos de vinos y otras bebidas como el mosto. La uva es una fruta con un aporte calórico importante alrededor de las 70 calorías por 100 gramos, provenientes fundamentalmente de los hidratos de carbono (15 gramos por 100), con la presencia de azúcares como la glucosa y la fructosa. Dentro de los minerales presenta un alto aporte de potasio (350 miligramos por 100 gramos) y, en menor medida, de calcio 17 miligramos y de magnesio 10 miligramos. Con respecto a las vitaminas, las uvas son una buena fuente de ácido fólico para las gestantes 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 de anticuerpos. La vitamina B6 interviene en el

Fuente de azúcares, con propiedades saludables y ácido fólico, muy bueno para las embarazadas

metabolismo de las proteínas. Las uvas aportan 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 elemento con acción anticancerosa. Las diferencias nutricionales entre las uvas blancas o de color son mínimas, por ejemplo el aporte de azúcares es mayor en las uvas blancas. La uva negra tiene más potasio y la blanca más magnesio y calcio. En conclusión, este alimento además de sus saludables características nutricionales presenta acciones beneficiosas sobre nuestro sistema cardiovascular.