



12/03/10

LAS UVAS



Gran Alimento Antioxidante

Las uvas son una de las frutas cultivadas más antiguas. Contienen alrededor de un 80% de agua, haciéndolas uno de los snacks bajos en calorías más adecuados. Además, las uvas agregan fibra a la dieta, son naturalmente bajas en sodio y son fuente de vitamina C y potasio.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

La composición de las uvas puede variar ligeramente dependiendo si se trata de uvas blancas o negras. En general, las uvas son ricas en agua, hidratos de carbono, vitaminas como la vitamina B6 y B1 y minerales.

	Kcal	Agua (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	HC (g)	Fibra (g)	Vit. C (mg)
Uva blanca	43	87,8	0,3	0,2	11,3	0,4	1,4
Uva borgoña	82	77	0,9	0,3	21,3	0,6	4,7
Uva negra	67	81,2	0,2	0,1	18,1	0,3	2,2

Figura 1.1 Composición Nutricional por 100 g de uva.
Fuente: COLLAZOS, C. "Tablas Peruanas de Composición de Alimentos." 1996.

PROPIEDADES

Las uvas contienen polifenoles, como el resveratrol, flavonoides y ácidos fenólicos, estos compuestos tienen efecto preventivo sobre las enfermedades degenerativas como la enfermedad cardiovascular, cataratas y trastornos neurodegenerativos. Asimismo, aumentan la protección frente a la oxidación del colesterol LDL, inhiben la agregación plaquetaria y disminuyen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



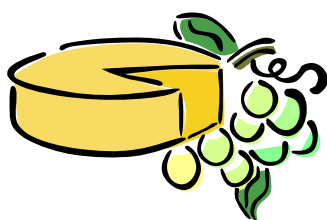
Los 3 polifenoles mencionados se encuentran en mayor concentración en la piel y las semillas de la uva. Mientras más vibrante y fuerte sea el color de la piel, mayor concentración de polifenoles tendrá la uva.

Estos compuestos también pueden reducir el riesgo de padecer cáncer, en especial el cáncer de próstata, pulmón, hígado y mama. Además, pueden ayudar a atrasar la progresión de enfermedades como el Alzheimer.

Por otro lado, también se ha encontrado en la piel y semillas de la uva un agente antibacterial muy efectivo.

TIPS PARA DISFRUTAR DEL CONSUMO DE LAS UVAS

Las uvas deben lavarse en agua fría justo antes de ser consumidas. Después de lavarse, se pueden colocar en un colador para secarse. Si no se van a consumir por completo, se debe utilizar una tijera para separar los racimos en lugar de arrancar las uvas de manera individual. Esto hará que las uvas se mantengan frescas.



Las uvas son una buena opción para agregar en las ensaladas, ya sean ensaladas de vegetales o de frutas. También se pueden consumir como snack, solas o acompañadas de otras frutas o de queso.

Sandra Jarrín
Área de Salud y Nutrición - FUNIBER

BIBLIOGRAFÍA

1. 5 A DAY USA.
“Fruit of the month: grapes.”
Enlace web: <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/grapes.html>
[Leído el 12 de marzo de 2010]
2. 5 TO 10 A DAY CANADA.
“Grapes. Nutrition Information.”
Enlace web:
<http://www.fruitsandveggies.ca/en/fruits-veggies-primer/fruits-from-a-to-z/g>
[Leído el 12 de marzo de 2010]
3. 5 AL DÍA ESPAÑA.
“Uva.”
Enlace web: <http://www.5aldia.com/>
[Leído el 12 de marzo de 2010]
4. THE WORLD HEALTHIEST FOODS.
“Grapes”.
Enlace web:
<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=40>
[Leído el 12 de marzo de 2010]