La fruta del mes

Uvas

PARTES COMESTIBLES:
Fruto

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

FRUTO:

El principal componente de las uvas es el agua (81%), seguido de los hidratos de carbono (fructosa y glucosa, aproximadamente el 15%).

Dentro de los minerales presenta un alto aporte en **potasio,** ayudando a **regular nuestra presión arterial,** y en menor medida en **calcio y magnesio**. Además son una buena fuente de **ácido fólico** que interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, ayudando a nuestro **sistema inmunitario contra infecciones**. Presenta también vitamina B6 que ayuda a nuestro **sistema nervioso**.

Las diferencias nutricionales entre las uvas blancas o de otro color son mínimas pero podemos destacar: el aporte de azúcares es mayor en las uvas blancas. Las uvas negras tienen más potasio y la blanca más magnesio y calcio.

El color y aroma de las uvas es debido a sus pigmentos vegetales, algunos de ellos nos ayudan **mejorando los niveles de colesterol**, mejorando nuestra **salud cardiovascular.**



La fruta del mes

red de huertos escolares sostenibles

Uvas

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?





FRUTOS:

- Para conservar las uvas frescas tras la cosecha, es mejor no lavarlas, el agua crea humedad y causa hongos rápido. Quitaremos las uvas rotas o marchitas y conservaremos el tallo. Las guardaremos en bolsas transpirables en el cajón del frigorífico de la fruta, la temperatura ideal es de 0º a 2º C. Dependiendo de la variedad se pueden conservar de unos días a más de una semana. Las lavaremos justo antes de consumirlas.
- Para conservarlas, también podemos secarlas (pasas), se recomienda especialmente con variedades de uvas sin pepita, aunque podemos usar cualquier variedad o color. Las lavaremos y retiraremos las uvas en mal estado, y separaremos las restantes para colocarlas en una bandeja y en un deshidratador eléctrico u horno (50ºC-70ºC 7 a 10 horas) Si optamos por desecación por calor natural, el proceso tardara alrededor de 10 días.
- Otra forma de consumirlas es realizando zumo de uva, que podemos mezclar con manzana, zanahoria o piña. O acompañando a otros platos o alimentos como el queso, migas o sopas frías como el ajoblanco.