

ALIMENTACIÓN

CHIRIMOYAS

Fibra contra la hipertensión arterial

Su tonalidad otoñal la convierte en la fruta de esta temporada. Por su elevado aporte energético favorece la recuperación después de hacer deporte y, por la presencia de bromelina, facilita la digestión



Miguel Ángel Almodóvar

La cuchara como valor diferenciado

La chirimoya ofrece mucho en lo nutricional y terapéutico, ya que, de un lado, su aporte de fibra favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento, fuente de muchos males mayores; de otro es generosa en vitamina C, que amplía la resistencia a las infecciones, favorece la absorción del hierro de los alimentos y participa en la formación de hueso, colágeno y glóbulos rojos. Finalmente es rica en potasio, elemento indispensable en la generación del impulso

nervioso muscular y equilibrador del balance hídrico en el organismo. Con todo, su mayor valor diferenciado es que, partida en mitad, se puede comer con cuchara, podio que sólo comparte con el melón francés o cantalupo, lo que no es ni mucho menos baladí si se tiene en cuenta que la razón principal de que ocho de cada diez niños no consuma la cantidad de fruta que necesita su organismo, es el tedio y pereza que suscita el pelado de la pieza.

C. PASTRANO

Cien gramos de chirimoyas tienen 80 calorías, pero no tienen grasa



Beatriz Muñoz • MADRID

La llegada del otoño supone la excusa perfecta para dar un giro a la alimentación e incorporar nuevos productos. Si bien es cierto que la fruta de otoño puede resultar un poco monótona y aburrida, la naturaleza nos brinda la oportunidad de degustar las chirimoyas ya que están en su mejor momento. Poco se sabe de este alimento, aunque muchas personas la excluyen de su dieta por la creencia de que sólo aporta calorías y ningún otro valor nutricional reseñable. Sin embargo, y en comparación con otras frutas, «contiene una mayor cantidad de carbohidratos (el 20 por ciento de su peso), en su mayoría en forma de azúcares, que son responsables de su moderado valor energético (80 calorías por cien gramos). No contiene grasas, ni sodio y es una buena fuente de fibra, potasio y vitaminas B6 y ácido fólico», explica Manuel Moñino, secretario del comité científico de la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas «5 al día».

Precisamente, la fibra de la chirimoya no debería pasar desapercibida para la población ya que, según Ylenia López Llata, dietista-nutricionista de Sprim (Salud, Prevención, Investigación e Información Médica), «es rica en fibra dietética, pero sólo comparable con el plátano y superior al kiwi. Esta característica la convierte en un alimento que se puede usar en dietas que estimulen el tracto intestinal como en el tratamiento del estreñimiento habitual». Sin embargo, este carácter laxante no tiene por qué preocupar a los que padezcan problemas de estómago porque, «en su composición existe una enzima llamada bromelina que facilita su digestión. Por ello, es una fruta indicada ante problemas o molestias digestivas además de hacerla muy aconsejable en personas convalecientes, con dispepsias o en ancianos, niños y embarazadas», recuerda López.

ALIADO MUSCULAR

Potasio, vitaminas del grupo B y ácido fólico protagonizan las vitaminas y minerales que alberga una chirimoya. Así, «el potasio interviene en la transmisión y generación del impulso nervioso y en la actividad muscular. Además, ejerce un efecto protector del aparato cardiovascular. Por su parte, la vitamina B6 (piridoxina) se relaciona, junto con otras vitaminas del mismo grupo, con la salud cardiovascular y

ambas intervienen en la síntesis de proteínas y en la regulación del metabolismo», sostiene Moñino. A este respecto, López añade que «las chirimoyas van muy bien en personas que estén consumiendo diuréticos ya que reponen la pérdida de potasio derivada de estos medicamentos». Sin embargo, continúa, «al ser ricas en potasio y bajas en sodio son recomendables para aquellos que padecen hipertensión arterial, pero no tanto para los que sufren insuficiencia renal».

FUENTE DE ENERGÍA

Pese a sus bondades, lo cierto es que contiene una cantidad de azúcar nada despreciable. Por ello, «debería limitarse su consumo en el caso de personas diabéticas o con intolerancia a la glucosa». No obstante, la doctora y especialista en Nutrición, María Teresa Barahona, sostiene que «tiene una gran cantidad de glucosa y fructosa, pero también su contenido en fibra es elevado por lo que estos carbohidratos se absorben lentamente y no aumentan bruscamente la glucosa en sangre. No está prohibida, pero no se debe abusar». En cualquier caso, la cara saludable de la presencia de azúcares resulta interesante, según Moñino, «en deportistas porque contribuye a la carga rápida de energía después del ejercicio. Además, puede aumentar la densidad energética en la alimentación de las personas mayores y niños con falta de apetito o con ingesta inadecuada de alimentos».

Científicos del CSIC han identificado un gen que impide que se desarrollen pepitas en una de las variedades de esta fruta

Las pepitas de la chirimoya dificultan, en muchas ocasiones, su consumo. Sin embargo, una investigación liderada por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha identificado un gen que determina la presencia o ausencia de las pepitas en una variedad de la fruta «Annona squamosa», de la familia de la chirimoya. La planta, originaria de Tailandia, es comestible y presenta una mutación natural que impide que desarrolle semillas en sus frutos. Los resultados del estudio han sido publicados marzo de este año en la revista «PNAS». «Los resultados de esta investigación abren la puerta a la posibilidad de, en un futuro, tras una serie de cruces entre “A. squamosa” y la chirimoya, obtener chirimoyas sin pepitas y quizá también puedan ser aplicables a otras especies frutales», explica el investigador del CSIC José Ignacio Hormaza, del Instituto de Hortofruticultura Subtropical y Mediterránea «La Mayora».

LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



Antonio Sánchez

Presidente de la Denominación de Origen Chirimoyas Costa Tropical Granada-Málaga

«Tienen menos azúcar de lo que se piensa»



-Pese a las bondades de las chirimoyas, ¿es cierto que engordan?

-Pues no, en absoluto. Es más, tienen mucho menos azúcar de lo que se piensa. Y, en cuanto a su alto valor energético,

eso no significa que engorde. Engordaría si fuera difícil de digerir. Eso sí, los dietistas recomiendan ahora tomar todas las frutas, incluidas las chirimoyas entre horas o antes de las comidas, pero no de postre porque al fermentar sientan regular.

-¿Son iguales todas las chirimoyas que hay en el mercado?

-No, Las chirimoyas con Denominación de Origen, las que están certificadas se diferencian de las demás porque no llevan pesticidas, están amparadas por el Consejo Regulador y, a la hora de escogerlas, se eligen las mejores, la mejor hechas, de mejor color... Digamos que hay una selección y son lo mejor de lo mejor.

-¿Son igual de recomendables para niños, adultos y ancianos?

-Son recomendables para los niños, para los ancianos y para los deportistas, por su valor energético y porque son muy fáciles de digerir. Según un informe nutricional de la Universidad de Granada son especialmente buenas para los niños y ancianos, sobre todo por los aportes en fibra y en calcio.

-¿Cuál es la mejor temporada para consumirlas?

-Comenzamos en septiembre y terminamos en el mayo. Somos el primer productor mundial de chirimoyas y, gracias a los avances de los agricultores y a los técnicos agrónomos, durante nueve meses siempre hay chirimoyas.

-¿Es cierto que ayuda a dormir bien?

-No es mito. Al ser saciante y va muy bien para las tensiones.