

Dátiles, saludable alternativa para endulzar

El dátil es el fruto obtenido de las especies de palmeras Phoenix. Originario de Medio Oriente y África, sus propiedades nutricionales y consistencia lo transforman en un aliado de la repostería vegana y saludable. Se puede comer solo, en formato **snack** o como postre, por ejemplo. También existe la posibilidad de molerlo para crear una pasta que sirve como reemplazo del azúcar en preparaciones dulces.

"Contienen una buena fuente de energía y su nutriente principal es el carbohidrato en calidad de glucosa y fructosa. Además, son ricos en hierro, potasio, calcio, magnesio y contienen altas cantidades de fibra. Sus

beneficios son un aporte energético inmediato y el hecho de ser una buena alternativa para endulzar, reemplazando el uso de azúcares refinadas y ultraprocesadas", explica Bernardita Vignola, nutricionista de la Clínica Universidad de los Andes.

Es importante considerar los resguardos en el consumo que deben tener los pacientes con diabetes, resistencia a la insulina, prediabetes o hígado graso, dado que su condición saludable no los exime de alterar el control de la glicemia. "Siempre dependerá de la cantidad consumida, pero definitivamente los dátiles son una mejor alternativa al azúcar y



LOS PRINCIPALES PRODUCTORES de este fruto son Egipto, Arabia Saudita, Irán y Argelia.

cualquier otro producto dulce que la contenga. Al momento de comprarlos, lo ideal es que sea en lugares establecidos y preguntar si contienen o no azúcar añadida", agrega Vignola.