

# Razones por las que debes incluir ciruelas en tu dieta

**Nutrición.** La ciruela es una fruta rica en fibras, flavonoides y carotenoides, nutrientes y compuestos que brindan muchos beneficios para la salud, como combatir el estreñimiento, controlar la presión arterial, facilitar la pérdida de peso y evitar la diabetes.

**Said Pulido**  
*Metro World News*  
 El frijol es una planta leguminosa, proveniente de América del Sur y América Central, cuyas semillas comestibles reciben el mismo nombre. Es uno de los alimentos más antiguos y nutritivos que se han consumido en el mundo.  
 Conocido científicamente

como *Phaseolus vulgaris*, el frijol es una fuente rica de proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales. Este alimento ha sido esencial en la dieta de muchas civilizaciones a lo largo de la historia, especialmente en América Latina, donde es un ingrediente básico en la alimentación diaria.

## 200 GRAMOS

es la recomendación mínima diaria de ingesta de frutas; no obstante, lo recomendable es acudir con un nutricionista para una evaluación completa y una dieta personalizada.

### PRINCIPALES BENEFICIOS

- 1) COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO.** La ciruela, especialmente la ciruela deshidratada, ayuda a combatir el estreñimiento y a reducir el riesgo de hemorroides, pues es rica en fibras solubles, un tipo de fibra que actúa absorbiendo agua hacia las heces, hidratándolas y tomándolas más suaves, lo que facilita la defecación. También contiene sorbitol, un tipo de azúcar con un efecto laxante, lo que facilita la eliminación de las heces.
- 2) EVITAR LA PRESIÓN ALTA.** Por contener buenas cantidades de antioxidantes, como beta-carotenos y beta-criptoxantina, la ciruela mantiene la salud de las arterias, previene inflamaciones y facilita la relajación de los vasos sanguíneos, mejorando la circulación de la sangre y ayudando a evitar la presión alta.
- 3) FACILITAR LA PÉRDIDA DE PESO.** Sus fibras forman un tipo de gel en el estómago que aumenta el tiempo de digestión de los alimentos,

- favoreciendo así el control del hambre a lo largo del día. No obstante, para ayudar a adelgazar, la ciruela debe formar parte de una dieta saludable, asociada a la práctica regular de actividad física.
- 4) PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO PRECOZ.** Esta fruta posee buenas cantidades de antioxidantes, como flavonoides y carotenos, que ayudan a prevenir el envejecimiento precoz por combatir el exceso de radicales libres del organismo, evitando así el surgimiento de arrugas y flacidez en la piel.
- 5) DISMINUIR EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS.** Las fibras, presentes en buenas cantidades en la ciruela, favorecen la disminución de los niveles de colesterol y de triglicéridos en la sangre, pues reducen la absorción de la grasa de los alimentos e inhiben la formación de colesterol en el hígado.
- 6) MANTENER LA SALUD DE LOS OJOS.** Por contener luteína y zeaxantina,

- que son carotenoides que protegen la retina contra los daños causados por los rayos ultravioletas del sol y de la luz azul emitida por dispositivos electrónicos, la ciruela mantiene la salud de los ojos, ayudando a prevenir situaciones como cataratas y degeneración macular.
- 7) CONTRIBUYE A PREVENIR LA DIABETES.** La ciruela ayuda a prevenir la resistencia a la insulina y la diabetes, por contener fibras que reducen la velocidad de absorción de los carbohidratos de los alimentos, equilibrando los niveles de glucosa en la sangre.

### LAS CLAVES

- Existen distintos tipos de ciruela, como la amarilla, la roja, la negra y la verde, que se diferencian principalmente en la cantidad de antioxidantes que poseen.
- La ciruela roja y la negra contienen mayor cantidad de flavonoides, mientras que la amarilla y la verde poseen más carotenoides.
- La ciruela puede encontrarse en su forma fresca, deshidratada o en almibar, pudiendo ser consumida al natural o empleada en recetas como jaleas, mermeladas, pasteles y jugos.

### CÓMO CONSUMIRLA

- La ciruela se puede integrar a nuestra dieta de forma natural o en preparaciones como jugos, jaleas, yogures, salsas y pasteles.
- Esta fruta también puede usarse para preparar

un té y agua de ciruela.  
 ● La cantidad indicada de frutas por día varía de acuerdo con el estado de salud, el peso y las necesidades nutricionales de cada persona.