

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.

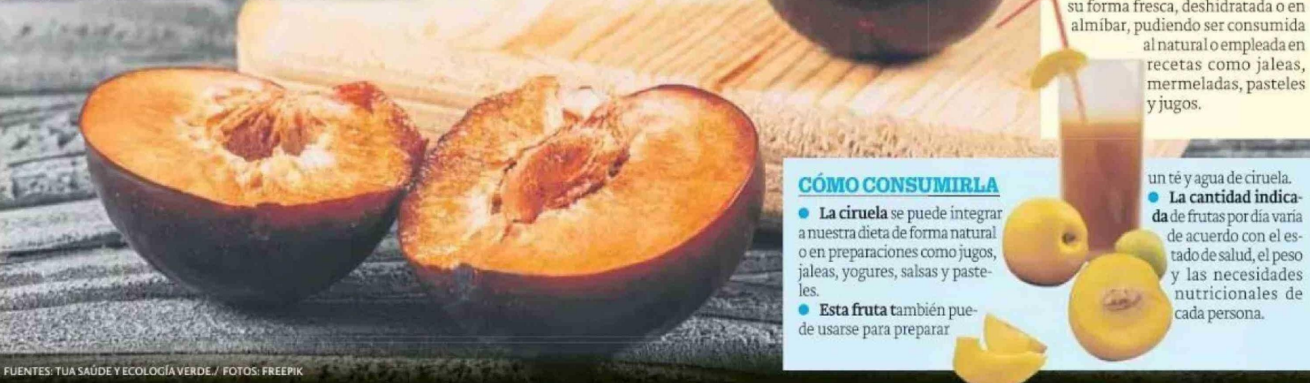
4) PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO PRECOZ. Esta fruta posee buenas cantidades de antioxidantes, como flavonoides y carotenos, que ayudan a prevenir el envejecimiento precoz por combatir el exceso de radicales libres del organismo, evitando así el surgimiento de arrugas y flacidez en la piel.

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.