

# La UPRL informa

## ALIMENTO DE TEMPORADA: GRANADA



Originaria del este de Europa, se cree que fueron los cartagineses quienes introdujeron esta fruta en la región mediterránea durante las guerras Púnicas. Los restos más antiguos fueron encontrados en tumbas egipcias con 2500 años. Actualmente su cultivo se ha extendido por diversos países de Europa, Asia y América.

Se caracteriza por su gruesa piel que la protege de impactos e infecciones, lo que permite que sea transportada con gran facilidad. Su producción es muy corta, entre septiembre y octubre por lo que es importante aprovechar este tiempo para disfrutar de todos sus beneficios.

### **Beneficios Nutricionales**

Los beneficios para la salud del consumo de la granada son muy conocidos. A continuación, te dejamos algunos de los más destacados.

# La UPRL informa

- Su concentración en taninos, responsables de su efecto astringente, aporta propiedades antiinflamatorias sobre la mucosa del tracto digestivo. Además, las membranas blancas que separan los 'gajos' de esta fruta a modo de tela, son muy recomendables en el tratamiento de la diarrea infecciosa, gases y otros problemas digestivos.
- Su contenido en ácido cítrico favorece la eliminación del ácido úrico, lo que la hace muy recomendable en el tratamiento de la hiperuricemia.
- Las granadas son ricas en flavonoides con acción antioxidante y antiséptica. Estos compuestos son capaces de secuestrar sustancias tóxicas presentes en el organismo favoreciendo su eliminación. Por esta razón, numerosos estudios asocian su consumo a un potente efecto protector frente al riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas.
- También es muy recomendable su consumo en personas con riesgo cardiovascular, ya que previene la hipertensión y sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios ejercen un efecto cardioprotector.
- Las pepitas blancas que se encuentran en el interior de cada grano, responsables del sabor amargo, son ricas en ácido púnicico (omega 5), un compuesto con propiedades cicatrizantes que ayudan a reparar la piel de los daños. Además, este compuesto se ha estudiado en el tratamiento de la diabetes, ya que su consumo regular produce una reducción significativa de la glucosa en sangre.

## En la cocina

La granada es una fruta que habitualmente se utiliza en postres, para acompañar yogur u otras frutas. Sin embargo, su sabor ácido y dulce la hace perfecta para acompañar también preparaciones saladas. Debido a su composición es recomendable consumirla en frío, no sólo por su sabor sino también para aprovechar todas sus propiedades nutricionales.

Para poder aprovechar esta fruta durante más tiempo, puedes congelar sus granos. Colócalos en una bolsa o recipiente de congelación que permita extenderlos para después recuperarlos fácilmente.

Además, es importante saber pelarla correctamente: realiza un corte en la parte superior, donde se encuentra la corona. Este corte debe permitirte ver la división de sus gajos por finas líneas blancas. Corta la piel partiendo de cada línea de separación. Después, simplemente tira de cada porción hacia fuera. De esta manera, podrás obtener los granos de una manera más sencilla.

