



## UVA

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** redonda, globosa o alargada, carnosa, agrupadas en racimos.

**Tamaño:** depende de la variedad, las hay pequeñas de 1.5 cm de diámetro y 3 gramos de peso, medianas de 2 cm de diámetro y 7 gramos de peso, y grandes de 3 cm de diámetro y 13 gramos de peso promedio.

**Color:** amarillo céreo, blanquecino, verde, rosado, violáceo o casi negro.

**Sabor:** dulce y muy jugosa.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

La composición varía según sean blancas o negras. Ambas tienen **glúcidos** alrededor del 15 al 17% principalmente glucosa y fructosa, más abundante en las blancas; **vitamina B6** y **B9**, minerales como **potasio**, más abundante en las uvas negras y en cantidades moderadas **magnesio** y **calcio** en mayor proporción en las uvas blancas. Las uvas son muy ricas en **fitonutrientes** como: **antocianos**, **flavonoides** y **taninos**, que le dan propiedades beneficiosas para la salud y son las responsables del color, aroma y textura. Los antocianos son los pigmentos responsables del color de las uvas rojas y negras. Son además muy ricas en **fibras** tanto solubles como insolubles. Dentro de los minerales se destaca el **potasio** y el **magnesio**, en cantidad moderada. De los **fitonutrientes**, los **taninos** le confieren el sabor astringente a las uvas verdes. Dentro de los **flavonoides**, el **resveratrol**, se encuentra principalmente en la piel de las uvas rojas y negras. Por lo antedicho, las uvas favorecen el buen estado del corazón y las arterias. En caso de constipación se recomienda consumirlas con piel por su aporte de fibra insoluble. La piel representa alrededor del 10% del peso del grano. La fibra soluble se encuentra principalmente en la pulpa.

### CONSUMO

Como fruta fresca, en ensalada de frutas, en postres, gelatinas, en licuados, jugos y con alimentos salados como quesos, patés, carne de ave y cerdo.

### CÓMO SELECCIONAR

El racimo debe ser macizo y los granos de piel firme (hollejo), sin lastimaduras y color uniforme. La piel puede ser más o menos gruesa envolviendo la pulpa y una pocas pepitas encerradas en ella. Se hallan unidas al escobajo en forma individual. Al elegir las, tomar el racimo por el rabo del escobajo, que debe ser verde y fresco, y agitar suavemente, no debe desprenderse ningún grano. Del peso total, el escobajo representa del 3 al 7%. Se pueden conservar en la heladera hasta 2 semanas. Para lograr un mejor sabor y aroma, retirarlas de la heladera 1 hora antes de consumirlas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 14 uvas medianas (100 g)

Aportan:

- Calorías: 69
- Agua: 80.5 g
- Glúcidos totales: 18.1 g
- Azúcares totales: 15.5 g
- Sacarosa: 0.2 g
- Glucosa: 7.2 g
- Fructosa: 8.1 g
- Fibra: 0.9 g
- Proteínas: 0.7 g
- Grasa: 0.2 g
- Colesterol: 0 g
- Sodio: 2 mg
- Potasio: 191 mg
- Calcio: 10 mg
- Magnesio: 7 mg
- Vitamina C: 11 mg
- Vitamina B6: 0.086 mg
- Vitamina B9: 2 mcg
- Betacaroteno: 39 mcg
- Luteína+zeaxantina: 72 mcg
- Fitoesteroles: 4 mg

### IDEAS ESPECIALES

**Para el copetín:** Banderitas multicolor

Cubos de 1 centímetro de lado de queso semiduro, jamón cocido, lomito ahumado, salame de milán, uvas medianas verdes, rosadas y negras.