

PULPOSO

PARA TENER EN CUENTA



Su fruto es pequeño y redondeado, de color amarillo a naranja, **con sabor dulce aunque un poco ácido.**

Como todas las frutas frescas, **resulta bajo su aporte en calorías** (33 calorías cada 100 gramos).

Su contenido de fibras lo hace **recomendable para la dieta** de las personas que padecen obesidad, diabetes, colesterol elevado y dificultades en el tránsito intestinal.

Por la presencia de fibra y de algunos ácidos, el fruto puede resultar un **remedio temporal para el estreñimiento.**

Al igual que el resto de las frutas, **no tiene un porcentaje de grasas significativo.**

Su alto contenido de agua **realiza un aporte a la hidratación del organismo,** al igual que lo hacen las frutas y las verduras en general.

Presenta una moderada cantidad de betacarotenos que **protegen nuestra piel, vista y sistema inmunológico,** entre otras funciones.

Cuando ya está maduro, se recomienda consumirlo rápidamente debido a que **se deteriora con facilidad.**

El fruto aún verde puede producir indigestión.

Para que madure antes, se lo envuelve en papel de aluminio y se lo coloca en el congelador.

Presenta un elevado contenido de potasio,

por lo que las personas con problemas renales deben limitar su consumo.

Para los que les gusta experimentar en la cocina, el níspero **combina muy bien con carnes magras de pollo o cerdo.**

Se consume generalmente fresco, aunque también puede emplearse para elaborar almibares, mieles o jaleas, mermeladas, productos de repostería, jugos y licores.



Cómo elegirlo

Tiene que estar sano, entero, exento de máculas. Debe tener la piel uniforme y no exhibir partes más blandas.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Fibra cada 100 gramos. En gramos.

Níspero

5,3

Durazno

1,5

Naranja

2,3

INGESTA RECOMENDADA
Una de las cinco porciones

de frutas y verduras que se deben consumir por día puede ser un níspero.