

# JOYA SILVESTRE

PARA TENER EN CUENTA



Su aporte calórico es bajo ya que su principal componente es el agua y tiene poca cantidad de hidratos de carbono.

Es una buena fuente de fibra, lo cual **mejora el tránsito intestinal** y previene el estreñimiento.

Contiene abundante vitamina C, que colabora para fortalecer el sistema inmunológico y **ayuda a evitar infecciones.**

La vitamina C mejora la absorción del hierro que algunos alimentos contienen en gran cantidad, lo que **ayuda a prevenir la anemia ferropénica.**

**Aporta provitamina A,** que participa en la formación y mantenimiento de las células de la piel y en el crecimiento óseo.

Es rica en potasio, que **interviene en la conexión entre cerebro y músculo.**

**Sus pigmentos naturales también le aportan propiedades antioxidantes.**

Los antioxidantes **colaboran en la prevención del envejecimiento precoz** y de enfermedades crónicas (las cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, la hipertensión).

Cuando está verde, contiene taninos de acción astringente; una vez madura, los taninos disminuyen y **se vuelve laxante y depurativa.**

Los ácidos orgánicos, como el málico y el oxálico, son responsables de su particular sabor.

Se consume fresca, en jugos, ensaladas o en preparaciones combinadas con yogurt, helado, budines o cereales de desayuno. Con ella también se elaboran mermeladas, gelatinas y licores.

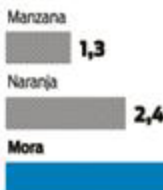
**La mora inmadura puede causar indigestión.**

## Cómo elegirla

No hay que comerla directamente del árbol, sino lavarla cuidadosamente para que no se estropee. Debe ser roja o negra, pero no verde.



COMPARACIÓN NUTRICIONAL  
Fibra cada 100 gramos.



INGESTA RECOMENDADA

**Una taza de moras**

puede ser una de las cinco porciones de frutas y verduras aconsejadas por día.