

SABOR INIGUALABLE

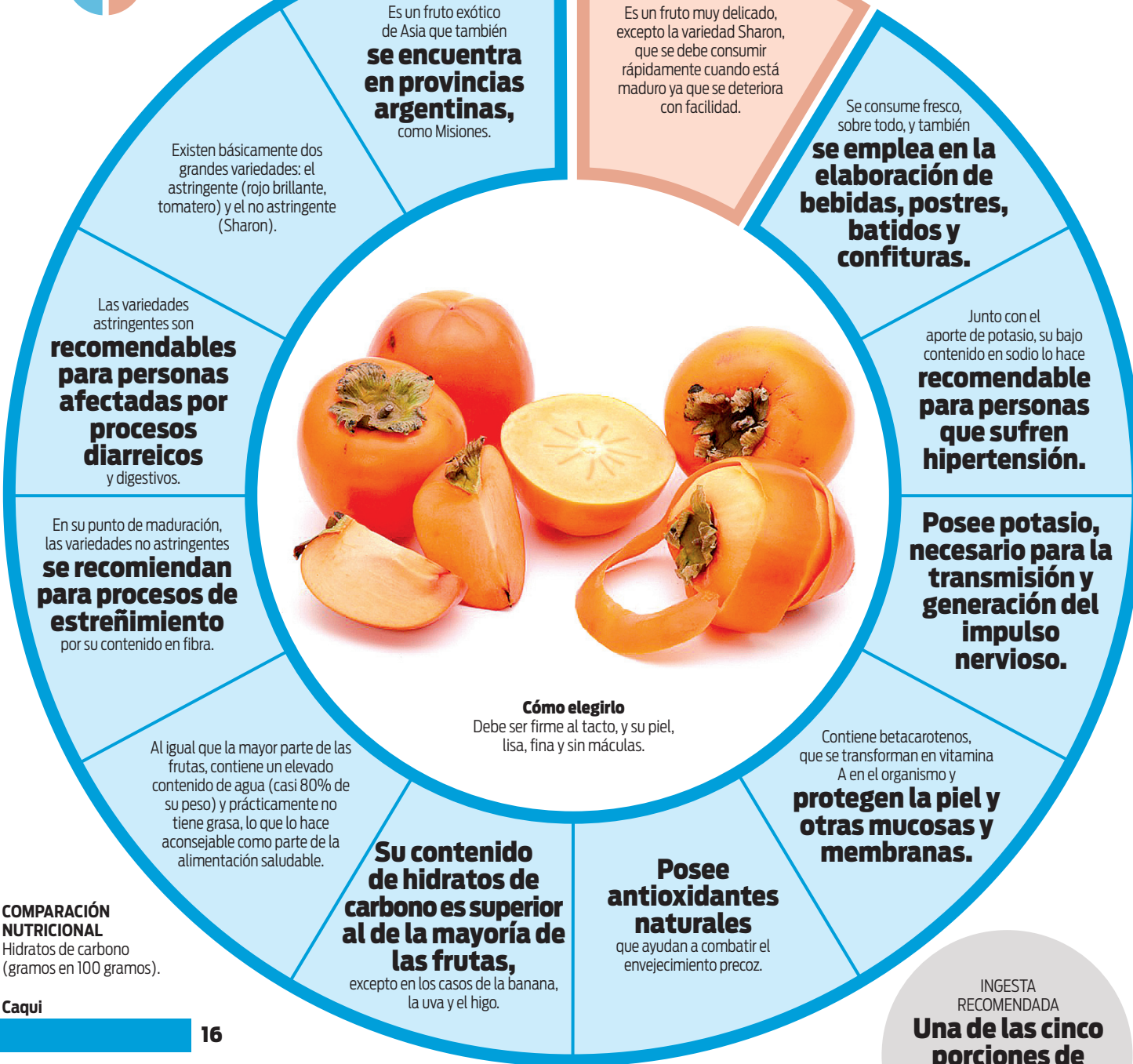


GRACIELA R. RAVAZZANI
Nutricionista

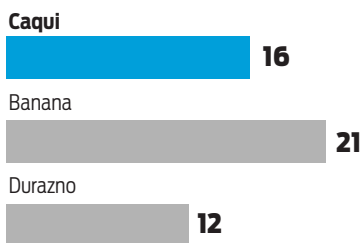
Una fruta especial

El caqui es una fruta muy rica en antioxidantes que puede ayudarnos a reforzar las defensas y prevenir enfermedades. Su nombre en castellano deriva del nipón "Kaki", ya que Japón es uno de los principales países productores. Es astringente y esta característica se debe a la presencia de taninos en la pulpa, los cuales van disminuyendo con la maduración. Puede resultar áspera al paladar, pero cuando madura alcanza un sabor dulce, muy suave y delicado, con una pulpa anaranjada y jugosa. Una vez maduro, se abre con facilidad y la pulpa se puede comer con cuchara o cucharillo. Es muy rica en carotenos y además, contiene cantidades significativas de vitamina A, todo lo cual refuerza su poder antioxidante, al mismo tiempo que protege nuestra piel. Es esencial para la salud de la vista, mantener el buen estado del cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Posee también hidratos de carbono (16 g) y fibra (1,6 g), pero por sobre todo, vitaminas y minerales importantes para el organismo, entre los que destacan el potasio (190mg) necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal; fósforo, vitaminas del complejo B y, en menor medida, C (16mg). Tiene alto contenido de agua y aporta escasas grasas y proteínas. Su valor calórico es elevado respecto a otras frutas. Pero su particular sabor justifica su ingesta. ¡Hasta el miércoles!

PARA TENER EN CUENTA



COMPARACIÓN NUTRICIONAL
Hidratos de carbono (gramos en 100 gramos).



Revisión: Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Córdoba.

INGESTA RECOMENDADA
Una de las cinco porciones de frutas y verduras aconsejadas por día puede ser un caqui.

Infografía La Voz del Interior

Publicá en este suplemento

Consultá tarifas especiales en el Dpto. Venta Directa al teléfono (0351) 424-2385 int. 175, por fax al interno 180, al e-mail: ventadirecta@lavozdelinterior.com.ar, en cualquiera de nuestras receptorías o en tu agencia de publicidad.

Cierre comercial
LUNES ANTERIOR A
CADA PUBLICACIÓN
a las 15 hs.

Publica
TODOS LOS MIÉRCOLES

lavoz.com.ar
La Voz
DEL INTERIOR