



CONCLUSIONES SOBRE EL VALOR NUTRICIONAL DE LA PULPA DE LA CHIRIMOYA

Las principales conclusiones del valor nutricional de la chirimoya a la vista de su contenido en nutrientes es:

Contenido energético alto dentro de su grupo. Esta característica hace que pueda ser incluida en dietas donde el aporte energético deba ser alto como en periodos de crecimiento y desarrollo durante la niñez y adolescencia, en población activa físicamente, deportistas, en personas convalecientes de enfermedades que necesiten un aporte adicional de calorías.

Rica en fibra dietética. Su contenido en fibra es alto, solo comparable con el plátano, y superior al kiwi. Esta característica lo hace alimento de elección en dietas laxantes para el tratamiento del estreñimiento habitual y en enfermedades del aparato digestivo que requieran ingesta de fibra, como el colon irritable. El consumo de fibra es importante en la prevención del cáncer de colon-recto.

Índice glucémico bajo. Este índice nos refleja la capacidad de un alimento para elevar, tras su consumo, la glucosa sanguínea y de esta manera liberar insulina del páncreas. Esta característica hace que el chirimoyo sea una fruta de elección en personas con cierta intolerancia a la glucosa (diabetes tipo 2, síndrome metabólico). Este bajo índice glucémico frente a otras muchas frutas se debe, en parte, a su alto contenido en fibra. Hoy en día también se recomienda tomar alimentos con índices glucémicos bajos en regímenes de adelgazamiento.

El contenido en **grasa** es muy bajo, pero su perfil es muy peculiar con un índice **omega 6-omega 3** de 1:1, muy cercano al considerado saludable para la grasa dietética y característico de la alimentación mediterránea.

Vitaminas hidrosolubles. La pulpa de este fruto es especialmente rica en Vitaminas del grupo B y en especial B₁ (Tiamina) y B₂ (Riboflavina), necesarias en el metabolismo de Hidratos de carbono, estas vitaminas son importantes para personas activas físicamente. Aunque contiene vitamina C, las cantidades no son muy elevadas, más bien discretas y no competiría con los cítricos en esta vitamina.

Minerales. Es de destacar en estos micronutrientes su bajo contenido en sodio, lo que hace que su consumo sea adecuado para personas con hipertensión arterial, y su alto contenido en potasio. También aporta cantidades relevantes de magnesio y fósforo y sobre todo de hierro. Este último mineral cubre un porcentaje de las CDR significativo en hombres y algo menor en mujeres.

De forma global, el chirimoyo, dentro de su grupo, las frutas, es una de las más densas nutricionalmente hablando. Por su bajo contenido en agua, su densidad energética nutricional es de las más altas, aportando nutrientes importantes dentro de una dieta saludable y variada.