

Propiedades del níspero

08 abr 2024



El níspero es una fruta de abril, mayo y junio ideal para toda la familia gracias a sus propiedades nutricionales y a sus beneficios para la salud. Descubre todo lo que pueden aportarte si lo añades a tu dieta saludable.

Beneficios de los nísperos. ¿Para qué son buenos?

Los nísperos destacan por su aporte en agua, fibra y su bajo contenido calórico, propiedades que los hacen perfectos en dietas de control de peso, porque en pequeñas cantidades sacian. De igual manera, su escaso aporte en proteínas e hidratos de carbono lo hacen perfecto como tentempié. Y, al mismo tiempo, sus nutrientes esenciales mantienen el organismo en buen estado.

Otra de las propiedades de los nísperos es la gran cantidad de pectinas que poseen, un tipo de fibra beneficiosa para mejorar la salud intestinal y facilitar la digestión. Sus niveles destacables en taninos, también lo hacen una fruta antiinflamatoria y astringente.

Los nísperos también contienen polifenoles y vitamina C, que actúan como antioxidantes para fortalecer el sistema inmunológico y combatir los daños ocasionados por los radicales libres.

Contraindicaciones de los nísperos

A pesar de que los nísperos sean una fruta saludable con múltiples beneficios, es necesario tener en cuenta algunas contraindicaciones para consumirlos en mayor o menor medida. Es importante tener presente que el equilibrio es la característica fundamental en una dieta saludable.

Debido al alto contenido en agua y potasio de los nísperos, se recomienda moderar el consumo a todas aquellas personas que padecen ataques de gota o tienen altos niveles de ácido úrico.

Otra de las precauciones que se debe tener en cuenta al consumir nísperos es por su elevado contenido de azúcar natural, especialmente aquellos que padecen diabetes o, por otros motivos, requieren controlar los niveles de azúcar en sangre.

Valor nutricional

Los nísperos destacan, sobre todo, por su aporte de fibra, agua y potasio. Dado que los beneficios nutricionales son tan elevados, veamos la tabla nutricional por 100 g de porción comestible ofrecida por el [Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación](https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/nispero_tcm30-102366.pdf) [https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/nispero_tcm30-102366.pdf].

- Calorías: 69 kcal
- Proteínas: 0,4 g
- Hidratos de carbono: 10,6 g
- Agua: 78,3 g
- Fibra: 10,2 g
- Potasio: 250 mg
- Calcio: 30 mg
- Fósforo: 28 mg
- Magnesio: 11 mg
- Sodio: 6 mg
- Vitamina A: 160 µg
- Vitamina C: 2 mg

Otros usos

Los nísperos, además de ser consumidos como fruta fresca, pueden tener otros usos en función de las tradiciones y culturas de cada región.

Algunas alternativas culinarias con nísperos son la elaboración de mermelada, salsas dulces tales como chutney, bizcochos, pasteles o helados. Más allá de la cocina, los nísperos son utilizados en la medicina china para elaborar un jarabe para la faringe o bronquitis. Asimismo, se emplea en la cosmética natural para prevenir la caída del cabello o disminuir las cicatrices.

Hoja de níspero

Las hojas del níspero han sido utilizadas en la medicina tradicional para hacer té o infusiones para tratamientos de afecciones ulcerativas, la retención de líquidos, la diarrea o como enjuague bucal para prevenir el sangrado de encías.

Semilla de níspero

Las semillas del níspero se encuentran en su interior, son unos cuatro huesos de color marrón con propiedades tóxicas, por lo que se recomienda evitar su consumo. Aun así, siempre queda germinarlas de forma muy fácil y rápida.

¡Anímate a introducir nísperos en tu dieta antes de que termine su temporada!



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00019.xml>]

Consumir productos de temporada es bueno para todos. Por eso, elaboramos esta guía de frutas y verduras para consumir en las diferentes estaciones del año no solo para ganar en sabor y salud, sino también para contribuir al desarrollo del entorno social, económico y reducir el impacto medioambiental.