

La mayoría de los **alimentos naturales** aporta beneficios para la salud. Pero hay algunos que no forman parte de nuestra alimentación diaria y que, según los expertos, son fuentes nutricionales clave para una **vida sana** y, sobre todo, **para prevenir enfermedades**. Uno de ellos son las **pasas de uva**.

De acuerdo con la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)**, estos frutos -que son uvas secas y deshidratadas, con sabor dulce y color oscuro- son ricos en **hidratos de carbono** y **fibra**, y ofrecen una considerable cantidad de **calcio, fósforo, sodio y hierro**. Además, contienen **vitaminas K, B3 y B1**.

Especialistas en Nutrición de FEN aseguraron que las pasas de uva tienen **múltiples efectos positivos** para la **prevención de enfermedades**: ayudan a controlar la **glucosa** por sus ácidos omega-3, regulan la **presión arterial** y la **diabetes 1 y 2**, y, gracias a su gran cantidad de antioxidantes, previenen la **hipertensión**. A su vez, mejoran el flujo sanguíneo evitando coágulos y promoviendo la irrigación de sangre al cerebro.

Por su alto contenido de **potasio y magnesio**, las pasas de uva reducen la **acidez** y eliminan las toxinas del organismo, lo que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, gota, artritis y piedras en los riñones.

### **Pasas de uva: su incidencia en el metabolismo**

Distintos estudios revelaron que las pasas de uva son **ideales para adelgazar**, ya que sus ácidos grasos aceleran el metabolismo de manera natural si se consumen de manera regular.



En pequeñas cantidades diarias, las pasas ayudan a la eliminación de líquidos. (Foto: Adobe Stock)

“Son una buena fuente de **fibra**, lo que les confiere propiedades saludables para mejorar el **tránsito intestinal** y son una buena fuente de **potasio, calcio, hierro, magnesio, fósforo y selenio**”, sostuvieron los especialistas, que sin embargo advirtieron que son muy **calóricas** (poseen contenido en azúcares) y que, por eso, se sugieren **dos cucharadas diarias**.

“Consumir diariamente **40 gramos de pasas** (un puño aproximadamente) ayuda a tener una buena salud digestiva, evitando **estreñimiento** y mejorando el **tránsito intestinal**, además de regular la glucosa en sangre y los niveles de colesterol”, precisaron.



Por último, aseveraron que sus **efectos diuréticos** son muy buenos, ya que por su alto contenido en **potasio**, contribuyen a la eliminación de líquidos y a mantener sanos los tendones y articulaciones, evitando la aparición de **calambres**.

Por todos esos beneficios es que los expertos recomiendan consumirlas en cualquier momento del día.

## Las pasas de uva y la salud ósea

Otros estudios científicos concluyeron que estos frutos secos **favorecen la salud de los huesos**.

Las uvas pasa son ricas en **calcio**, un mineral importante para mantener los huesos y los dientes saludables, previniendo el desarrollo de la **osteoporosis**.

A su vez, aportan un oligoelemento llamado **boro**, que permite la absorción de **vitamina D**, calcio, magnesio, fósforo y micronutrientes que son importantes para el sistema óseo y el nervioso.

Al ser una fuente rica de **hierro**, ayudan al transporte de oxígeno a las células del organismo y favorecen la **producción de glóbulos rojos**, previniendo la **anemia**./ TN