

La uva: **Baya jugosa y de sabor dulce** llena de salud

La **composición** de las uvas **puede variar ligeramente según se trate de uvas blancas o tintas** poseen en general un aporte de **hidratos de carbono** y, por tanto, de **energía mayor que otras frutas**, también contiene cantidades apreciables de **fibra**, de **minerales** y **vitaminas**.

Entre los minerales, destaca su contenido en **potasio** (en mayor proporción en uvas tintas), de **magnesio** y **calcio** (en mayor proporción en uvas blancas) y en menor cantidad de hierro y yodo. Entre las vitaminas, destaca el ácido fólico (vitamina B9) o la **piridoxina** (vitamina B6).

En las uvas **abundan sustancias con propiedades beneficiosas** para la salud como antocianos, **flavonoides** y **taninos**, responsables del color, aroma y textura. Recientes estudios atribuyen a uno de sus componentes, el **resveratrol**, propiedades **retardantes del envejecimiento celular y antiinflamatorias**, entre otras.

Fruto de la vid, procede de un arbusto trepador de la familia de las *Vitáceas* y **una de las primeras plantas que cultivó el hombre**. La uva, en forma de **baya**, crece formando **racimos** de unos pocos hasta más de 100 frutos agrupados.

Existen unas 3000 variedades. En función de su uso, se clasifican en:

- **Uvas de mesa:** se consumen **frescas** o **como uvas pasas**. Son más carnosas, con o sin semilla y con pulpa **jugosa y de sabor dulce**, la piel puede ser de diferentes **colores** en función de la variedad, **amarillenta, verde, granate o violeta**. Entre las diferentes variedades encontramos: Moscatel, Italia, Ideal, Aledo, Seedless Thompson, Victoria, Red Globe, Autumn Royal, Napoleón, entre otras.
- **Uvas viníferas:** **menos dulces** que las anteriores **y más ácidas** son empleadas para la elaboración de mostos o vinos. Dependiendo del color, se emplean unas u otras:
 - o **Blanco:** se utilizan variedades como Airén, Macabeo (Viura), Pardina, Palomino fino, Blanca Cayetana, Verdejo blanco, Sauvignon Blanc y Chardonnay, entre otras.
 - o **Tinto:** se emplean variedades como Tempranillo, también llamada Tinta del país o Cecibel, Bobal, Garnacha Tinta, Monastrell, Garnacha tintorera, Cabernet Sauvignon, Syrah, Merlot, entre otras.

¿Conoces cuál es la **mejor época para consumir uvas**?

| CAMPAÑA AGRÍCOLA | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
| | | | | | | | ** | *** | *** | *** | ** |

¿Sabes de qué zonas procede la uva?

Las principales zonas de producción de **uva de mesa** en España son, por orden, la **Comunidad Valenciana**, en su práctica mayoría localizada en la provincia de Alicante, seguido de **Murcia** y **Andalucía**. Con una producción muy limitada, también se encuentran en las **Islas Baleares**.

En cuanto a **uvas de vinificación**, **Castilla-La Mancha ocupa el primer lugar** de producción a nivel nacional, cultivadas y procesadas en un 61% de su volumen a través de bodegas cooperativas.

Recomendaciones durante la compra de uvas de mesa:

- Elegir racimos que sean macizos, con frutos firmes, piel lisa, de color y tamaño uniformes.
- Al agitar el racimo suavemente no debe caerse ninguna baya ya que, de ser así, indica que está demasiado madura.

Recomendaciones para el consumo de uvas de mesa:

- Lavar bien las uvas antes de consumirlas.
- En niños pequeños, tener especial cuidado con las semillas. Se recomienda para niños el consumo de variedades apirenas (sin semillas) o limpiarlas bien antes de ser consumidas.
- Algunas uvas pueden producir un rechazo inicial, debido a la gruesa piel de que disponen.