



Níspero: así es la fruta de la temporada y esto es lo que ocurre si la tomas a diario

Descripción

Los nísperos son uno de los frutos más sabrosos y nutritivos de la temporada. Su pulpa es carnosa y anaranjada y ahora es la mejor época del año para consumirla. A continuación te contamos cuáles son los beneficios y qué ocurre en tu organismo cuando empiezas a consumir níspero todos los días.



Comienza la campaña de nísperos en la Marina Baixa, que se caracteriza por la sequía y el aumento de los costes de producción

Beneficios de comer níspero

Algunos de los beneficios más destacados que puede aportar a nuestro organismo el consumo de esta fruta son los siguientes:

1. **Nutritivo:** Los nísperos son una excelente fuente de vitaminas y minerales, incluyendo vitamina A, vitamina C, fibra, potasio y manganeso.
2. **Antioxidantes:** contienen antioxidantes como carotenos y flavonoides, que pueden ayudar a proteger contra el daño celular.

3. Protege la salud del corazón: el potasio en el níspero puede ayudar a mantener la presión arterial en niveles saludables, lo cual es importante para la salud cardiovascular.
4. Mejorar la digestión: debido a su alto contenido en fibra, los nísperos pueden ayudar a promover la salud digestiva y prevenir el estreñimiento.
5. Cuidado de los ojos: La vitamina A en el níspero es esencial para la salud de los ojos y puede ayudar a prevenir la degeneración macular y las cataratas.

nísperos LADOS DERECHOS

Desventajas de comer mucho níspero

A pesar de estas ventajas, también hay algunas desventajas a tener en cuenta al comer níspero:

1. Alto contenido de azúcar: los nísperos son bastante dulces y relativamente altos en azúcar. Si está tratando de limitar su consumo de azúcar o si tiene diabetes, debe consumirlos con moderación.
2. Posibles alergias: Como ocurre con cualquier alimento, algunas personas pueden ser alérgicas al níspero.



Callo de níspero para la reina

Esto es lo que pasa en tu cuerpo cuando comes níspero todos los días

Si come níspero todos los días, es probable que experimente algunos de los beneficios para la salud mencionados anteriormente. Sin embargo, también es importante recordar que una dieta sana es variada y equilibrada. Aunque los nísperos son saludables, no conviene abusar de su consumo.

Un níspero recién recogido del árbol. Axel Álvarez

Si comes mucho níspero todos los días, también podrías estar consumiendo demasiada azúcar. Aunque los azúcares de la fruta son naturales, si se consumen en exceso, aún pueden contribuir a problemas de salud como la obesidad y la diabetes tipo 2. Por lo tanto, es importante disfrutar del níspero como parte de una dieta equilibrada y variada.

¿Cuántos nísperos se pueden comer al día?

Los nutricionistas recomiendan tomar unos 200 gramos de esta fruta al día. Debido a su pequeño tamaño, esto equivale a unos cuatro o cinco nísperos al día.

Fecha de creación

abril 2023