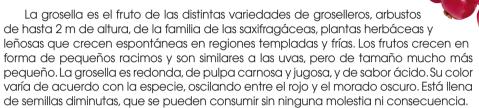
Grosella

Redcurrants Ribes rubrum



Estas frutas son oriundas de Asia y Europa, y se pueden ver en estado silvestre en márgenes de caminos o torrenteras. Crecen en terrenos húmedos y en algunos casos, como el pacharán, se pueden encontrar a 1.500 m de altitud. Maduran durante los meses de verano y otoño.

Las variedades de grosella se clasifican por su color de la siguiente manera:

- Grosella roja (Ribes sativum). Por lo general su sabor es ácido, pero no tanto como el de las negras.
- Grosella negra (Ribes nigrum). Su sabor es muy ácido, y no se toma como fruta fresca.
- Grosella blanca (Ribes rubrum). Son las menos cultivadas. Son de color blanauecino o rosáceo.

Estacionalidad

Se puede comprar en los meses de agosto y septiembre.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra y vitamina C.

Valoración nutricional

Esta fruta es de bajo valor calórico, por lo que resulta ideal para las dietas adelgazantes, o de mantenimiento de peso. Al igual que todas las bayas silvestres, la grosella aporta generosas cantidades de fibra, que ayudan a mejorar el tránsito intestinal, y vitamina C, siendo las grosellas negras mucho más ricas en esta vitamina (177 mg) que las rojas (36 mg).

Encuanto alos minerales, sobresale el potasio—que favorece el buen funcionamiento nervioso y muscular—; el hierro —que potencia el sistema cardiovascular—, el calcio y el fósforo —que cuidan la calidad de nuestros huesos y dientes—, y el azufre —de acción antioxidante—.

Las grosellas son también ricas en sustancias polifenólicas, que mejoran la circulación.

FRUTAS 247

Las propiedades de las distintas variedades son algo diferentes, en función de su composición.

Así, la grosella roja y la negra, se utilizaban tradicionalmente para bajar la fiebre, gracias a la acción de la vitamina C.La negra, además, destaca por los antocianósidos (sustancias de acción bactericida y antiinflamatoria), que alivian las intoxicaciones alimentarias. El zumo de esta especie se utiliza contra el dolor de garganta. Y la grosella blanca, por su alto contenido en ácido málico, alivia las dolencias urinarias, ya que ayuda a acidificar la orina. También da muy buenos resultados para mejorar los síntomas del resfriado.

Composición nutricional

	Por 100 g de	Por cucharada	Recomendaciones	Recomendaciones
	porción comestible	(13 g)	día-hombres	día-mujeres
Energía (Kcal) Proteínas (g) Lípidos totales (g) AG saturados (g) AG monoinsaturados (g) AG pollinsaturados (g) ω-3 (g)* C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	32 1,1 0,2 0,039 0,029 0,073 0,032 0,041	4 0,1 0 0 0 0,01 0,004 0,005	3.000 54 100-117 23-27 67 17 3,3-6,6	2.300 41 77-89 18-20 51 13 2,6-5,1
Colesterol (mg/1000 kcal) Hidratos de carbono (g) Fibra (g) Agua (g)	0	0	<300	<230
	4,8	0,6	375-413	288-316
	3,5	0,4	>35	>25
	90,4	10,6	2.500	2.000
Calcio (mg) Hierro (mg) Yodo (µg) Magnesio (mg) Zinc (mg) Sodio (mg) Potasio (mg) Fósforo (mg) Selenio (µg)	29 0,9 1 13 0,24 1,3 257 27	3,4 0,1 0,1 1,5 0 0,2 30,1 3,2 0,2	1.000 10 140 350 15 <2.000 3.500 700	1.000 18 110 330 15 <2.000 3.500 700 55
Tiamina (mg) Riboflavina (mg) Equivalentes niacina (mg) Vitamina B ₆ (mg) Folatos (µg) Vitamina B ₁₂ (µg) Vitamina C (mg) Vitamina A: Eq. Retinol (µg) Vitamina D (µg) Vitamina E (mg)	0,04	0	1,2	0,9
	0,03	0	1,8	1,4
	0,3	0	20	15
	0,045	0,01	1,8	1,6
	11	1,3	400	400
	0	0	2	2
	36	4,2	60	60
	4,2	0,5	1.000	800
	0	0	15	15

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GROSELLA ROJA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). D: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

248 FRUTAS