

RINCÓN DE LA SALUD



POLICONTINENTAL

BienestarE



UCHUVA

FICHAS DESCARGABLES DE RECOPIIACIÓN BIBLIOGRÁFICA
EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Uchuva

RINCÓN DE LA SALUD
POLICONTINENTAL

ARTE

Diseñador gráfico / Santiago pretel

REVISIÓN Y SELECCION
BIBLIOGRÁFICA

Melany Dianne Penagos

DIRECCION

William Fernando Penagos N.



Datos interesantes

Nombre Científico: *Physalis peruviana*

Alto contenido de vitamina C: La uchuva es una excelente fuente de vitamina C, con niveles mucho más altos que los encontrados en cítricos como las naranjas. Una sola porción de uchuva puede proporcionar una gran parte de la ingesta diaria recomendada de vitamina C, lo que la convierte en una excelente opción para reforzar el sistema inmunológico y combatir los resfriados y enfermedades.

Rica en antioxidantes: La uchuva contiene una variedad de antioxidantes, incluyendo los carotenoides y los flavonoides, que ayudan a combatir el daño causado por los radicales libres en el cuerpo. Estos antioxidantes pueden tener efectos protectores contra enfermedades crónicas como el cáncer y enfermedades cardíacas, y también pueden ayudar a reducir la inflamación.

Fuente de fibra y potasio: La uchuva es una buena fuente de fibra dietética, que es importante para la salud digestiva y puede ayudar a prevenir el estreñimiento y mantener un peso saludable. También es rica en potasio, un mineral esencial para la salud del corazón y la función muscular.

Versatilidad culinaria: La uchuva se puede disfrutar de muchas formas diferentes. Se puede comer fresca como una merienda, agregar a ensaladas, batidos, yogures o postres, o incluso se puede cocinar en salsas para acompañar platos salados.

Propiedades medicinales: En la medicina tradicional, la uchuva se ha utilizado para tratar una variedad de dolencias, incluyendo problemas digestivos, inflamación y problemas urinarios. Se cree que tiene propiedades diuréticas y antiinflamatorias.



Fácil de cultivar: La uchuva es una planta resistente que crece bien en una variedad de climas, lo que la hace fácil de cultivar en casa si tienes un espacio adecuado en el jardín o en macetas en el balcón.

Propiedades

Alto contenido de vitamina C: La uchuva es una excelente fuente de vitamina C, que es un antioxidante importante para el sistema inmunológico. La vitamina C también es crucial para la producción de colágeno, la absorción de hierro y la salud de la piel.

Rica en antioxidantes: La uchuva contiene una variedad de antioxidantes, como los carotenoides y los flavonoides, que ayudan a combatir el daño oxidativo en el cuerpo. Estos antioxidantes pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y cáncer, y reducir la inflamación.

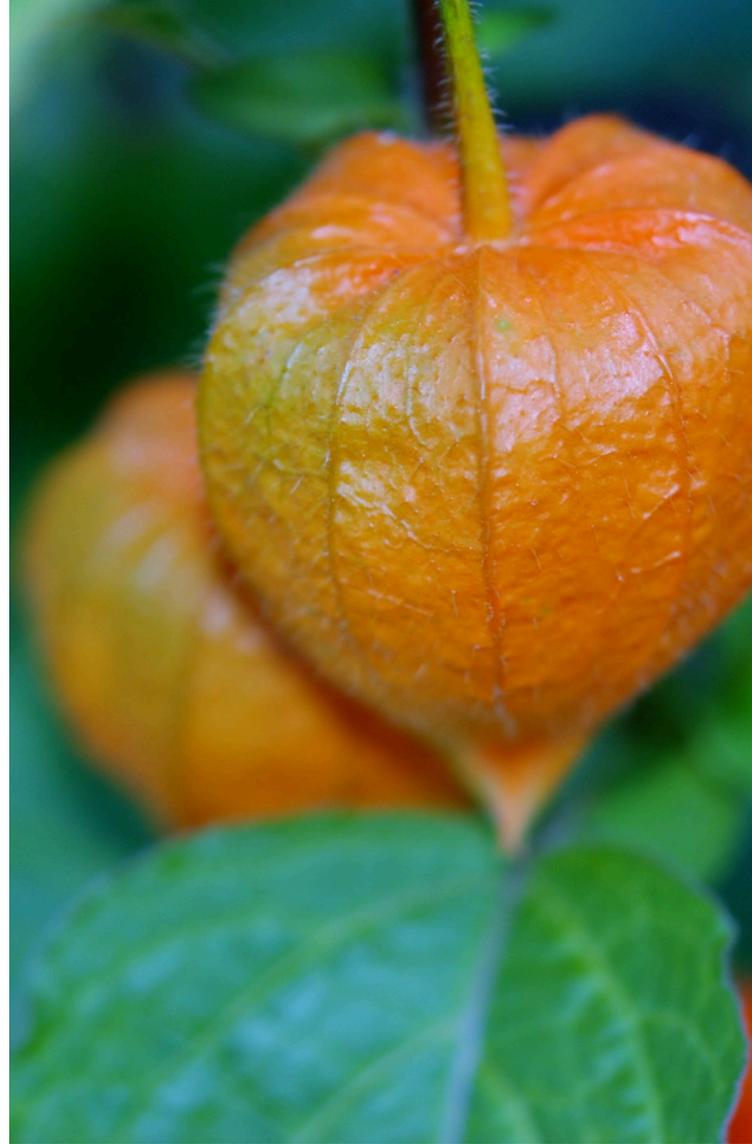
Buena fuente de fibra: La uchuva es rica en fibra dietética, lo que ayuda a promover la salud digestiva, prevenir el estreñimiento y mantener un peso saludable. La fibra también puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.

Contiene potasio: El potasio es un mineral importante para la salud del corazón y la función muscular. La uchuva es una buena fuente de potasio, lo que puede ayudar a mantener la presión arterial bajo control y prevenir enfermedades cardiovasculares.

Bajo en calorías: La uchuva es relativamente baja en calorías, lo que la convierte en una excelente opción para quienes buscan perder peso o mantener un peso saludable.

Propiedades diuréticas: Se cree que la uchuva tiene propiedades diuréticas, lo que significa que puede ayudar a aumentar la producción de orina y promover la eliminación de toxinas del cuerpo.

Beneficios para la salud ocular: Los carotenoides presentes en la uchuva, como la luteína y la zeaxantina, son beneficiosos para la salud ocular y pueden ayudar a prevenir enfermedades oculares



relacionadas con la edad, como la degeneración macular.

Contraindicaciones y efectos secundarios

Aunque la uchuva es generalmente segura para la mayoría de las personas cuando se consume en cantidades normales como parte de una dieta equilibrada, hay algunas consideraciones a tener en cuenta:

Alergias: Al igual que con cualquier alimento, algunas personas pueden ser alérgicas a la uchuva. Si experimentas síntomas como picazón, hinchazón o dificultad para respirar después de consumir uchuva, es posible que tengas una alergia y debas evitarla en el futuro.

Interacciones medicamentosas: Si estás tomando medicamentos recetados, es posible que debas tener cuidado con la uchuva debido a posibles interacciones medicamentosas. Por ejemplo, la uchuva puede interactuar con medicamentos para la presión arterial, los anticoagulantes o los diuréticos. Si tienes dudas, consulta con un médico o un profesional de la salud antes de incorporarla en tu dieta.

Acidez estomacal: Algunas personas pueden experimentar acidez estomacal o malestar digestivo después de consumir uchuva, especialmente si se consume en grandes cantidades. Si tienes sensibilidad estomacal, es posible que desees limitar tu consumo de uchuva o evitarla por completo.

Toxicidad de las hojas y tallos: Mientras que la fruta de uchuva es segura para el consumo humano, las hojas y los tallos de la planta de uchuva pueden ser tóxicos si se consumen en grandes cantidades. Se recomienda evitar comer las hojas y los tallos de la planta y limitarse al consumo de la fruta.

En general, la uchuva es una fruta segura y nutritiva que puede ofrecer una variedad de beneficios para la salud cuando se consume con moderación. Sin embargo, es importante ser consciente de las posibles contraindicaciones y consultarlo con un profesional de la salud si tienes preocupaciones específicas.



La mejor receta

Ensalada de Uchuva y Espinacas con Vinagreta de Miel y Mostaza

Ingredientes:

- 200g de espinacas frescas
- 1 taza de uchucas frescas, lavadas y cortadas por la mitad
- 1/4 de taza de nueces picadas
- 1/4 de taza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza dijon
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Enjuaga las espinacas bajo agua fría y sécalas con cuidado. Colócalas en un tazón grande para ensaladas.

2. Agrega las uchucas cortadas por la mitad al tazón con las espinacas.

3. Agrega las nueces picadas y el queso feta desmenuzado a la ensalada.

4. En un tazón pequeño, prepara la vinagreta mezclando la miel, la mostaza dijon, el vinagre de sidra de manzana, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Bate bien la mezcla hasta que esté completamente combinada.

5. Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente para cubrir todos los ingredientes con la vinagreta.

6. Sirve la ensalada de uchuva y espinacas en platos individuales y disfruta de este delicioso plato fresco y saludable.



La Uchuva y la belleza

La uchuva puede ser utilizada en cuidados de la piel gracias a sus propiedades antioxidantes y vitamínicas. Aquí tienes una receta sencilla para elaborar una mascarilla facial rejuvenecedora utilizando uchuva:

Mascarilla Facial Rejuvenecedora de Uchuva

Ingredientes:

- 5-6 uchuvas maduras
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de yogur natural

Instrucciones:

1. Lava bien las uchuvas y córtalas por la mitad. Retira las semillas si lo deseas, aunque también puedes dejarlas ya que contienen antioxidantes.
2. Coloca las uchuvas en un tazón y tríturalas con un tenedor o con la ayuda de un procesador de alimentos hasta obtener una pasta suave.
3. Añade la miel y el yogur natural a la pasta de uchuva y mezcla bien todos los ingredientes hasta obtener una consistencia uniforme.
4. Limpia tu rostro con agua tibia y sécalo suavemente con una toalla limpia.
5. Aplica la mascarilla de uchuva sobre tu rostro limpio y seco, evitando el área alrededor de los ojos y los labios.
6. Deja actuar la mascarilla durante unos 15-20 minutos para que los nutrientes se absorban en tu piel.
7. Lava la mascarilla con agua tibia y luego enjuaga con agua fría para cerrar los poros.
8. Seca tu rostro con palmaditas suaves y aplica tu crema hidratante habitual si lo deseas.



Esta mascarilla facial de uchuva puede ayudar a nutrir e hidratar la piel, gracias a las propiedades antioxidantes de la uchuva y al efecto humectante de la miel y el yogur. Puedes usarla una vez por semana como parte de tu rutina de cuidado de la piel para mantener tu cutis fresco y radiante.



UNA PUBLICACIÓN DE

