

Descubren nuevas propiedades beneficiosas para la salud de 14 hortalizas y 11 frutas

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR), pertenecientes al Centro de Investigación y Desarrollo de Alimentos Funcionales (Cidaf), han descubierto nuevas propiedades beneficiosas para la salud, desconocidas hasta ahora, en 14 hortalizas y 11 frutas.

S

Según informa la UGR, en concreto, las hortalizas son tomate, pimiento, pepino, calabacín, berenjena, alcachofa, judía, lechuga, zanahoria, patata, cebolla, ajo, haba y espárrago, y las frutas limón, mango, granada, membrillo, aguacate, níspero, chirimoya, caqui, sandía, melón y uva.

Este trabajo, dirigido por el profesor Alberto Fernández y coordinado por Antonio Segura, ha permitido confirmar la presencia de compuestos bioactivos, algunos de ellos desconocidos hasta la fecha, que en gran medida son los que definen las propiedades beneficiosas para la salud de estas hortalizas y frutas.

Esta investigación permitirá otorgar un valor añadido a las frutas y hortalizas estudiadas, así como ampliar, mejorar y actualizar las Tablas de Composición de los Alimentos en cuanto al contenido de los bioactivos: compuestos fenólicos y carotenoides, además de datos de actividad antioxidante que no se habían incluido hasta el momento.

Esta investigación se enmarca en un contrato-proyecto titulado 'Estudios experimentales sobre parámetros de calidad nutricional y funcional de hortalizas y frutas de alto consumo en Andalucía', concedido por la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía.

Su objetivo ha sido conocer nuevos datos nutricionales y funcionales de las hortalizas y frutas para, entre otras cosas, contribuir a la mejora de la información recogida en las actuales Tablas de Composición de Alimentos.