



El Rincón de

Marta Robles

«Mejora la salud urinaria»



Susana Monereo

Jefa de Endocrinología y
Nutrición del Hospital Ruber
Internacional

¿Son especialmente buenas para prevenir infecciones urinarias y de próstata?

Hay estudios que muestran que los polifenoles de la granada tienen actividad antimicrobiana y antiinflamatoria, lo que podría ayudar a disminuir la recurrencia de infecciones urinarias y a mejorar parámetros relacionados con la salud prostática, especialmente en la hiperplasia benigna de próstata. No es un «tratamiento» como tal, pero sí puede ser un complemento dietético útil dentro de un estilo de vida saludable.

¿Se puede consumir a lo largo de todo el año?

La granada es un fruto de temporada, con su mejor momento entre otoño e invierno. Sin embargo, hoy en día se puede encontrar prácticamente todo el año. Si se quiere consumir fuera de temporada, puede usarse granos envasados refrigerados, granada congelada o liofilizada para añadir a yogures o ensaladas.

¿Cómo es mejor tomarlas?

Nutricionalmente, lo mejor es comerla entera, con sus pepitas, porque así se mantiene toda la fibra, clave para la saciedad y el control glucémico, y también mantiene mejor la integridad de sus antioxidantes. Los zumos o licuados concentran el azúcar natural y pierden fibra, por lo que elevan más rápido la glucosa en sangre y son menos saciantes. Aun así, un zumo ocasional no es perjudicial.