



El Níspero, una deliciosa fruta con alto valor nutritivo

## Valor Nutricional

El **níspero** tiene valor y propiedades antioxidantes, y además contiene fibra soluble (pectinas), taninos, sustancias de acción astringente y numerosas sustancias aromáticas como los ácidos orgánicos (cítrico, tartárico y málico) abundantes en su pulpa.

Aunque el níspero es rico en azúcar, es bajo en calorías (unas 50 calorías por 100 grs). Posee también potasio y en menor cantidades, magnesio, calcio y hierro, al igual que pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B y C.

## Información sobre la Fruta: El Níspero

El **níspero**, masaranduba, sapotilla, cuyo nombre científico es "Manilkara huberi" es una planta que pertenece a la familia de las sapotáceas.

El **níspero** es de piel café, pulpa algo rojiza y contiene varias semillas negras, alargadas y lustrosas. Este fruto tropical contiene un 14 por ciento de azúcar y su dulzor característico lo revela al gusto de quien lo prueba.

El árbol del **níspero** es grande, alcanzando 30-55 m de altura. Las hojas son alternas, elípticas, amarillas en el envés, de 1-2 dm de largo, con el ápice retuso y emarginado.

Las flores son hermafroditas, en fascículos, poco pedicelo, blancas, 3-3-sépalos. Tiene madera muy dura, roja, utilizada para mueblería como material de la construcción, es tan densa que no flota en el agua.

## Propiedades:

El fruto **níspero** posee pulpa comestible. Esta última tiene un color entre blanco y anaranjado y es muy **aromática**, carnosa, con un intenso sabor dulce aunque algo ácido, extraordinario para la preparación de postres.

El consumo de níspero es una opción muy saludable, y por su alta composición en nutrientes y sustancias curativas, se aconseja para personas con algunos trastornos y patologías.

## Consejos y tips acerca del consumo del Níspero

Es aconsejable para personas con problemas de diabetes, ya que según resultados de estudios realizados el extracto de níspero tiene una acción antidiabética.



El fruto del Níspero, como le llamamos en República Dominicana.