

La fruta que reemplaza al azúcar, es rica en fibra y tiene más potasio que la banana

Los dátiles, frutos originarios del Medio Oriente y el norte de África, se han convertido en un alimento popular alrededor del mundo gracias a sus beneficios nutricionales y su versatilidad en la cocina. Esta fruta, obtenida de la palmera datilera, tiene una historia milenaria y su consumo ha estado siempre asociado a diversas culturas y tradiciones.

Los beneficios de los dátiles para la salud

Estos frutos contienen una sola semilla rodeada de una pulpa comestible y pegajosa, recubierta por una piel arrugada que brilla debido a su alto contenido de azúcares naturales. Existen más de 200 variedades de dátiles, pero las más consumidas a nivel mundial son las Medjool y Deglet Noor.

Su sabor dulce y natural ha convertido a los dátiles en una popular alternativa al azúcar refinado. Muchas personas los utilizan para endulzar preparaciones de manera más saludable, manteniendo el gusto por lo dulce sin recurrir a azúcares procesados. Además, su versatilidad en la cocina permite su uso en una amplia variedad de recetas, desde postres hasta platos principales, aportando un toque dulce sin necesidad de añadir otros edulcorantes.

✘ Con una historia milenaria, los dátiles han estado asociados a diversas culturas y tradiciones en diferentes partes del mundo (AP)

Más allá de su delicioso sabor, los dátiles son una fuente inagotable de nutrientes. Están repletos de fibra, lo que ayuda a prolongar la sensación de saciedad y a mantenerse sin hambre por más tiempo. Esta fibra favorece la digestión saludable y promueve la salud del corazón y combate el estreñimiento, beneficiando la salud intestinal en general. De hecho, según la Clínica Mayo, una dieta rica en fibra puede reducir el riesgo de padecer enfermedades intestinales.

Los dátiles también son una excelente fuente de energía, razón por la cual son muy valorados por los deportistas. Su alto

contenido en sacarosa, fructosa y glucosa naturales proporciona un impulso energético. Además, son ricos en potasio, superando incluso a las bananas en este nutriente. También contienen hierro, calcio, magnesio y vitaminas A, B y K, todos esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

Otro beneficio importante de los dátiles es su contenido en antioxidantes, que pueden ayudar a reducir la inflamación y prevenir ciertas enfermedades. Entre los antioxidantes presentes en los dátiles se encuentran los flavonoides, que reducen el riesgo de diabetes, la enfermedad de Alzheimer y ciertos tipos de cáncer; los carotenoides, que promueven la salud del corazón; y el ácido fenólico, conocido por su actividad anticancerígena.

Cómo los dátiles son fuente de fibra

✘ Los dátiles tienen una forma ovalada, una única semilla en su interior y una pulpa dulce y pegajosa, con una piel arrugada y brillante por su alto contenido de azúcares naturales (Foto: Canva)

La fibra, un componente clave de los dátiles, se divide en dos tipos: soluble e insoluble. Ambos tipos están presentes en los dátiles y cumplen funciones importantes en el cuerpo. La fibra soluble se disuelve en agua, formando una sustancia gelatinosa que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y a reducir el colesterol. Por otro lado, la fibra insoluble agrega volumen a las heces, facilitando el tránsito intestinal y previniendo el estreñimiento. Esto convierte a los dátiles en un aliado esencial para la salud intestinal.

Según la Clínica Mayo, “una dieta rica en fibra puede reducir el riesgo de padecer enfermedades intestinales”. Esto resalta la importancia de incluir dátiles en la dieta diaria, especialmente considerando que la fibra es un nutriente que a menudo falta en la alimentación moderna.

✘ En el mercado global, las variedades más consumidas de dátiles son la Medjool y la Deglet Noor, conocidas por su sabor dulce (Foto: Canva)

Una porción típica de cuatro dátiles, que equivale a un sabroso bocadillo de menos de 300 calorías, contiene aproximadamente 7 gramos de fibra. Esto es significativo, ya que la ingesta diaria recomendada de fibra para un adulto oscila entre 22 y 34 gramos. Sin embargo, se estima que solo el 10% de los estadounidenses alcanza esta cantidad recomendada. Por lo tanto, consumir dátiles regularmente puede ser una estrategia efectiva para aumentar la ingesta de fibra, mejorando la digestión, reduciendo

el colesterol, y promoviendo la salud intestinal de manera natural.

¿Cuánto potasio tienen los dátiles?



Los dátiles se utilizan en una amplia gama de recetas, desde postres hasta platos principales, ofreciendo una alternativa natural al azúcar refinado (Foto: Canva)

Los dátiles son reconocidos por sus múltiples beneficios nutricionales y su sabor dulce, características que los han convertido en un alimento popular alrededor del mundo. Entre sus numerosos nutrientes, destaca su contenido en potasio, esencial para diversas funciones del organismo

Según el *Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA)*, los dátiles contienen 656 mg de potasio por cada 100 gramos de fruta. Este elevado contenido convierte a los dátiles en una fuente importante de potasio, un mineral esencial para la función muscular, la regulación de la presión arterial y el equilibrio electrolítico del cuerpo. Este dato resalta la relevancia de los dátiles dentro de una dieta balanceada.

El valor nutricional de los dátiles



Repletos de fibra, ayudan a la digestión y a mantener la salud del corazón. Son también una excelente fuente de energía y contienen potasio, hierro, calcio, magnesio y vitaminas A, B y K (Foto: Canva)

Según el *Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA)*, los dátiles presentan el siguiente valor nutricional por cada 100 gramos de fruta:

- Calorías: 282
- Grasas totales: 0.4 g Ácidos grasos saturados: 0 g
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 2 mg
- Potasio: 656 mg
- Carbohidratos: 75 g Fibra alimentaria: 8 g Azúcares: 63 g
- Proteínas: 2.5 g
- Vitamina C: 0.4 mg
- Calcio: 39 mg
- Hierro: 1 mg
- Vitamina D: 0 IU
- Vitamina B6: 0.2 mg

- Vitamina B12: 0 µg
- Magnesio: 43 mg

Estos datos destacan que los dátiles son una fuente rica en potasio, con 656 mg por cada 100 gramos, lo que los convierte en una excelente opción para ayudar a mantener el equilibrio electrolítico y la función muscular adecuada. Además, su alto contenido en carbohidratos y azúcares naturales los hace una fuente rápida de energía, ideal para consumir antes o después de actividades físicas.

Por qué hay que consumir dátiles con moderación

✘ Los dátiles contienen antioxidantes como flavonoides, carotenoides y ácido fenólico, que ayudan a reducir la inflamación y a prevenir enfermedades crónicas (Foto: Canva)

Los dátiles son una fuente rica en nutrientes como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, lo que los convierte en una adición saludable a la dieta. Sin embargo, su consumo debe ser moderado debido a su alto contenido calórico y a posibles efectos secundarios.

Los dátiles contienen una cantidad significativa de azúcar natural, lo que se traduce en un elevado contenido calórico. Un consumo excesivo puede contribuir al aumento de peso y a desequilibrios en la dieta diaria, especialmente si no se realizan ajustes en otros alimentos consumidos.

Además, el consumo de dátiles en grandes cantidades puede causar problemas digestivos, especialmente en personas con Síndrome del Intestino Irritable (SII). Los carbohidratos presentes en los dátiles no se absorben completamente en el intestino delgado y pueden fermentar en el intestino grueso. Esta fermentación produce gases y puede provocar hinchazón, malestar y diarrea. Este efecto es particularmente preocupante para quienes sufren de SII, ya que sus sistemas digestivos son más sensibles a alimentos que fermentan fácilmente, aumentando los síntomas desagradables.

Para disfrutar de los beneficios de los dátiles sin experimentar problemas digestivos, es recomendable consumirlos con moderación y observar cómo reacciona el cuerpo. Ajustar la cantidad consumida según la respuesta individual puede ayudar a minimizar los efectos secundarios negativos. Es fundamental llevar una

dieta balanceada y consultar a un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en la alimentación, especialmente en casos de condiciones digestivas preexistentes.

Con información de infobae.com