



[PORTADA](#)
[IMPRESA](#) [Edición en PDF](#)
[23-OCT-11](#)

- [Gente](#)
- [COMUNICACIÓN](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [L'OSSERVATORE](#)
- Síguenos en:  

Antonio Sánchez - Presidente de la Denominación de Origen Chirimoyas Costa Tropical Granada-Málaga

«**Tienen menos azúcar de lo que se piensa**»

-
- 0
-
-

[0](#)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



di Doble clic sobre cualquier palabra para ver significado

22 Octubre 11 - - la entrevista de Marta Robles

-Pese a las bondades de las chirimoyas, ¿es cierto que engordan?

-Pues no, en absoluto. Es más, tienen mucho menos azúcar de lo que se piensa. Y, en cuanto a su alto valor energético, eso no significa que engorde. Engordaría si fuera difícil de digerir. Eso sí, los dietistas recomiendan ahora tomar todas las frutas, incluidas las chirimoyas entre horas o antes de las comidas, pero no de postre porque al fermentar sientan regular.

-¿Son iguales todas las chirimoyas que hay en el mercado?

-No, Las chirimoyas con Denominación de Origen, las que están certificadas se diferencian de las demás porque no llevan pesticidas, están amparadas por el Consejo Regulador y, a la hora de escogerlas, se eligen las mejores, la mejor hechas, de mejor color. Digamos que hay una selección y son lo mejor de lo mejor.

-¿Son igual de recomendables para niños, adultos y ancianos?

-Son recomendables para los niños, para los ancianos y para los deportistas, por su valor energético y porque son muy fáciles de digerir. Según un informe nutricional de la [Universidad de Granada](#) son especialmente buenas para los niños y ancianos, sobre todo por los aportes en fibra y en calcio.

-¿Cuál es la mejor temporada para consumirlas?

-Comenzamos en septiembre y terminamos en el mayo. Somos el primer productor mundial de chirimoyas y, gracias a los avances de los agricultores y a los técnicos agrónomos, durante nueve meses siempre hay chirimoyas.

-¿Es cierto que ayuda a dormir bien?

-No es mito. Al ser saciante y va muy bien para las tensiones.

- Me gusta
- 0
- 0
- Tuenti

Rectificar noticia

0