

Uva

Grape

Vitis vinífera L.

Fruto de la vid, arbusto trepador de la familia de las vitáceas. Se trata de un fruto en baya redonda, pequeña y jugosa, que crece formando racimos —de unos pocos hasta más de cien frutos agrupados.

Originaria del Cáucaso y Asia occidental, se supone que ya era recolectada en el Paleolítico. Los egipcios conocían la vid, pero los griegos y los romanos fueron dos de las civilizaciones que desarrollaron en gran medida la viticultura e introdujeron la vid en sus colonias. Fueron los colonos españoles los que introdujeron la vid en América del Norte, desde donde se extendió por todo el continente; pero el intento fracasó a consecuencia de los ataques de parásitos y las enfermedades. Y a finales del siglo XIX, la explotación de la vid en Europa sufrió un gran golpe tras la contaminación por un insecto americano llamado filoxera. En 30 años se propagó la plaga por todos los viñedos y éstos estuvieron a punto de desaparecer, lo que obligó a adoptar las vides americanas resistentes a la plaga como patrones de la vid europea, y se obtuvieron variedades resistentes, fruto de la hibridación de ambos tipos de plantas. Hoy en día, la vid se cultiva en las regiones cálidas de todo el mundo. Existen unas 3.000 variedades, que se pueden clasificar en dos grandes grupos:

- **Uvas de mesa.** Se consumen frescas o como uvas pasas. Son más carnosas y de semillas grandes. Pueden ser amarillas, verdes, granates o violetas. Las más consumidas son: albillo, moscatel (la más dulce de todas), aledo, villanueva, chelva, vinalopó y palomino.
- **Uvas viníferas.** Son menos dulces que las de mesa y más ácidas, aunque para hacer vino blanco se utilizan algunas especies dulces como: palomino, macabeo, malvasía, moscatel, chardonnay y garnacha blanca. Para elaborar vino tinto se utilizan mayormente: garnacha tinta, cabernet sauvignon, merlot, pinot noir, syrah, cariñena, tempranillo, tintorera y graciano.

Estacionalidad

La uva va madurando según las variedades y las zonas de cultivo desde mediados de verano hasta principios del invierno. La recolección de la uva se lleva a cabo entre mediados de septiembre y final de noviembre. Por tanto, las uvas frescas de temporada se pueden degustar durante los meses de otoño y principios de invierno.

Porción comestible

90 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono, potasio, fitonutrientes del tipo del resveratrol y flavonoides.

Valoración nutricional

La composición de las uvas puede variar ligeramente según se trate de uvas blancas o negras. En general, su aporte en hidratos de carbono es mayor que en otras frutas, por



eso proporcionan mucha energía. Son hidratos de carbono de fácil asimilación como la glucosa, la fructosa, sacarosa, dextrosa y levulosa. También contiene cantidades apreciables de fibra (fundamentalmente de tipo soluble), vitaminas (B6 y ácido fólico) y minerales (potasio).

Múltiples estudios muestran que los fitonutrientes presentes en la uva y el vino pueden tener un efecto preventivo frente a enfermedades degenerativas como las cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, trastornos neurodegenerativos, e incluso patologías como las cataratas. Entre los compuestos implicados están los compuestos fenólicos, destacando los estilbenos (resveratrol) y los flavonoides.

Algunos autores indican que, tanto la uva negra como el vino tinto, poseen una mayor cantidad de fitonutrientes que las otras variedades de uva y vino, pudiendo contribuir mejor a la prevención de las enfermedades degenerativas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por racimo (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	69	99	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,6	0,9	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	16,1	23,2	375-413	288-316
Fibra (g)	0,9	1,3	>35	>25
Agua (g)	82,4	119	2.500	2.000
Calcio (mg)	17	24,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,6	10	18
Yodo (μg)	2	2,9	140	110
Magnesio (mg)	10	14,4	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	2	2,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	250	360	3.500	3.500
Fósforo (mg)	22	31,7	700	700
Selenio (μg)	1	1,4	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,14	1,8	1,6
Folatos (μg)	6	8,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	4	5,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	3	4,3	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (UVAS BLANCAS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.