

# ¿La conoces?

Por: Yesenia Pacheco Hernández

Este fruto es conocido en las zonas serranas de Puebla como "**berenjena**". Este cultivo es en realidad nativo de los Andes peruanos y fue introducido en las zonas serranas de Puebla a inicios del siglo XX. En estas zonas es conocido como "tamarillo" o "tomate de árbol".

La berenjena puede ser considerada un **súper alimento** ya que su pulpa contiene altos niveles de vitamina C, que refuerza el sistema inmune y reduce el riesgo de contraer enfermedades infecciosas, además reserva altas concentraciones de fibra dietética que mejoran el tránsito intestinal.



Imágen: Yesenia Pacheco Hernández

Un estudio reciente reporta que la pulpa de este fruto contiene dos grandes familias de **antioxidantes**. Por una parte, contiene a las antocianinas *delfinidina 3-O-rutinósido*, *cianidina 3-O-rutinósido* y *pelargonidina 3-O-rutinósido* que le proporcionan una coloración rojiza. La *pelargonidina 3-O-rutinósido* tiene propiedades sobresalientes como preventivo del **cáncer colorrectal** y también es encontrada en otros alimentos de origen vegetal como las fresas y los frutos del tepeilite (*Rhamnus pompana*).

Por otro lado, también alberga a los carotenoides *beta-criptoxantina* y *beta-caroteno* que le dan un toque amarillo al fruto.

Los **carotenoides** como la *beta-criptoxantina* y el *beta-caroteno* tienen funciones muy importantes en el organismo. Su consumo se asocia con la **prevención del cáncer de páncreas**, una enfermedad muy agresiva y fatal.

Así mismo, estas sustancias son precursoras de la vitamina A, también conocida como **retinol** cuya función es crítica en el reforzamiento del **sistema inmunológico y la visión**. Por sí misma, la berenjena es un coctel de **antioxidantes** naturales únicos en su tipo.

¡Aprovéchala!

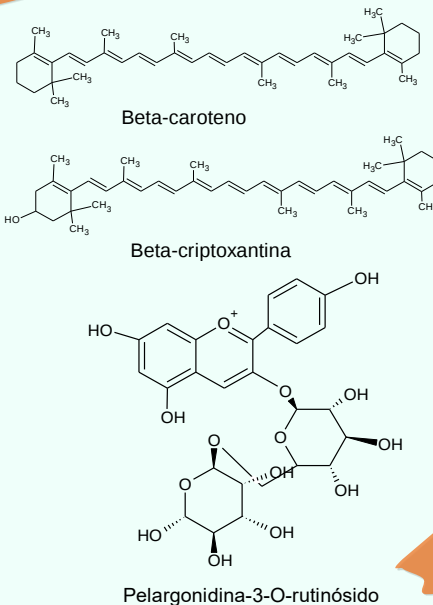
¿Quieres saber más acerca de este estudio? Encuentra más información en:

<https://doi.org/10.1002/cbdv.202000941>

¿Cuál es la importancia de consumir frutos de color?

Los frutos de color son un recurso importante de pigmentos que al consumirse influyen en nuestra salud por su capacidad de mejorar el metabolismo humano y prevenir ciertas enfermedades asociadas con el exceso de radicales libres.

¡Te invitamos a que conozcas y conserves a tus recursos naturales!



CIENCIA EN LA SIERRA

