

¿Cuál es la fruta del açáí?

El açáí es también conocido como naidí o huasaí y crece en palmeras silvestres, de hasta 23 metros de altura, en las zonas húmedas del Amazonas. En apariencia es similar al arándano por su tamaño y su color violeta. Posee un sabor agradable y dulce, cercano a la frambuesa. El tesoro máspreciado, es decir la pulpa del açáí, ocupa sólo el 10% de la fruta, mientras que la semilla el 90%.

Crece en grandes racimos que contienen entre 500 y 900 bayas cada uno. La recolección de la fruta de açáí se realiza únicamente a mano bajo un estricto control de calidad. Una vez madura la fruta comienza a perecer rápidamente, por ello se consume de dos maneras: la pulpa congelada o como polvo deshidratado.

Antiguamente, el açáí formaba parte de la dieta habitual de los aborígenes de la zona Norte de Brasil. Era utilizada como medicamento natural para dolencias relacionadas con la piel y problemas digestivos. Luego de una serie de estudios realizados se concluyó que el açáí posee múltiples beneficios para la salud.

En cuanto a cómo se pronuncia açáí en español existe cierto consenso que indica que la forma correcta es “assaí”.

Propiedades del açáí

El açáí también conocido como açáí berry es un alimento con un valor nutricional muy completo, de ahí que se lo considera un superalimento. Conserva un gran poder antioxidante que ayuda a retrasar el envejecimiento, algunos le dicen “la joya de la juventud”. Ayuda a mantener fuerte el sistema inmunológico, aportando reservas de energía y previniendo enfermedades cardiovasculares.

Esta fruta es apta para ser consumida por personas que llevan distintos tipos de dietas. Es la preferida de veganos y vegetarianos por su alto contenido en proteínas y también por aquellos que eligen una alimentación sana y natural.

Descubramos todo el valor nutricional del açáí teniendo presente que cada 100 gramos se encuentran:

247 kcal calorías

36 g de hidratos de carbono

10 g de proteínas

4,7 g de grasas saludables

35 g de fibra.

También, esta fruta de Brasil es rica en vitaminas A, B y C, y minerales como hierro y calcio. Contiene ácidos grasos omega-3, beta-sitosterol (ayuda a inhibir la formación de colesterol en el cuerpo) y aminoácidos esenciales.

En este sentido, para mayor aprovechamiento de esta fruta y su potencial nutritivo es recomendable consumir açáí orgánico. Es decir, que durante su producción no se hayan utilizado plaguicidas ni contaminantes.

Hasta el momento no se han identificado efectos secundarios del consumo del açáí. Sin embargo, es recomendable consultar a un médico en el caso de niños menores de 12 años y mujeres embarazadas o en período de lactancia.

Açáí bowl: puedes consumirlo en el desayuno o en cualquier momento del día y cargarte de energía y nutrientes. Combinando el exquisito sabor del açáí con otras frutas, cereales, chocolate, semillas y todo aquel topping que te apetezca.

EN HOPE SOMOS AÇAÍ LOVERS Y NUESTRA FILOSOFÍA, COMPARTIR LO QUE AMAMOS

¿Cuáles son los beneficios del açáí?

Esta fruta cuenta con el 40% de fibra siendo ideal para incluirla en regímenes nutricionales para bajar de peso y disminuir el apetito.

El açáí es perfecto para quienes realizan deportes debido a los hidratos de carbono, proteínas y grasa.

Se lo considera un afrodisíaco natural ya que incrementa la libido y otorga vitalidad.

El açáí fortalece el sistema inmunológico, ayuda a combatir bacterias y virus.

Previene la osteoporosis por su dosis significativa de calcio y combatir el dolor menstrual.

No permite la absorción de las grasas impidiendo que se conviertan en colesterol.

Se ha descubierto que las bayas de açáí son eficaces en la mejora de la visión.

Los antioxidantes y la fibra que recubre su piel son perfectos para prevenir el estreñimiento y regular el tránsito intestinal.

Es esencial para las enfermedades cardiovasculares, permitiendo una mejor circulación sanguínea.

Es perfecto para estudiantes y personas que necesiten concentración gracias a la Omega 3 y 6

Los polifenoles y el ácido elágico del açáí pueden destruir células cancerígenas humanas.

El açáí previene los efectos del envejecimiento por estrés oxidativo ya sea por actividades deportivas o por smog, contaminantes, exposición solar, etc.

Promueve el sueño y el buen descanso, liberando serotonina y dopamina.

Ideal para el consumo de personas diabéticas por su bajo índice glucémico.

El açáí ayuda a reducir y mantener equilibrados los niveles de cortisol, la famosa hormona del estrés.