



FRUTO DEL AMAZONAS:

Camu camu, una gran fuente de vitamina C

No crece de forma natural en Chile, pero sí es posible encontrarlo en cápsulas o en polvo.

SEBASTIÁN SILVA

A orillas del río Amazonas crece el camu camu, un fruto rojizo, un poco más grande que una uva. Sus propiedades nutricionales son variadas, razón por la que cada día su fama crece en las redes sociales. Se encuentra de forma natural en Perú, Brasil, Ecuador, Colombia y Venezuela, y se caracteriza por tener una elevada cantidad de vitamina C.

La nutricionista Soledad Kuschel precisa que, según un estudio, al beber un vaso de jugo del fruto, un adulto cubre los requerimientos diarios de vitamina, y le ayuda a reducir los radicales libres, vinculados al envejecimiento. Agrega que sus beneficios lo asemejan al maqui, el *açaí* y el

Por sus propiedades, lo asemejan al maqui y al arándano chileno.



arándano chileno.

Por su sabor amargo es más fácil encontrarlo a la venta en comprimidos o en polvo. Eso sí, Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. Bernardo O'Higgins, sugiere consumirlo de forma natural, en "jugos, mermeladas y néctares". Otra forma es en un *smoothie*, con frutos rojos licuados y leche vegetal.

Rodríguez afirma que por sus propiedades antioxidantes es un fruto "prometedor", y recomienda seguir investigando sus efectos en pacientes con diversas condiciones.