



# Espino amarillo: un árbol con bayas muy buenas para la salud

El espino amarillo es un árbol que viene de Europa y Asia.

Sus bayas son muy buenas para la salud. Las bayas del espino amarillo tienen muchas **vitaminas, antioxidantes** y **ácidos grasos**.

Estas bayas ayudan a cuidar la piel, las mucosas del estómago y el corazón.

## ¿Qué tiene el espino amarillo?

El espino amarillo tiene muchos nutrientes que son buenos para la salud. Algunos son estos:

- **Ácidos grasos insaturados:**  
Son importantes para cuidar las células y mantener la piel hidratada.
- **Omega-7 y Omega-9:**  
El Omega-7 ayuda a regenerar la piel y las **mucosas**.  
El omega-9 ayuda a cuidar el corazón y es bueno para la piel.
- **Omega-3 y omega-6:**  
Ayudan a reducir la inflamación y cuidan el corazón, el cerebro y el **sistema inmunitario**.



**Vitaminas:** Sustancias que el cuerpo necesita para funcionar bien. Ayudan a mantener la salud y a prevenir enfermedades.

**Antioxidantes:** Sustancias que protegen las células del cuerpo del daño causado por factores como el envejecimiento o la contaminación.

**Ácidos grasos:** Grasas que el cuerpo necesita para tener energía y cuidar el cerebro, el corazón y la piel.

**Ácidos grasos insaturados:** Grasas buenas para el cuerpo que ayudan a cuidar la piel, el corazón y las células.

**Mucosas:** Son capas que recubren el interior de partes del cuerpo, como la boca, la nariz y el estómago, para protegerlas y mantenerlas húmedas.

- **Vitaminas:**  
Como la vitamina A, que es buena para la vista y la piel, la vitamina C, que ayuda a producir colágeno, la vitamina E, que ayuda a tener la piel hidratada y la vitamina K, que es muy importante para que podamos cicatrizar las heridas.
- **Antioxidantes:** Como los carotenoides y los tocoferoles, que protegen la piel del envejecimiento y de los rayos del sol.
- **Flavonoides:** Son sustancias que están en las plantas y que ayudan a proteger el cuerpo de enfermedades. Tienen efectos **antiinflamatorios** y antioxidantes.

**Sistema inmunitario:** El sistema inmunitario de nuestro cuerpo son el conjunto de partes del cuerpo que trabajan para protegernos de infecciones, enfermedades y problemas de salud.

**Colágeno:** Es una proteína del cuerpo que ayuda a mantener la piel, los huesos y los músculos fuertes y flexibles.

**Antiinflamatorios:** es una sustancia que ayuda a tener menos inflamación y mal en el cuerpo.

## Efectos positivos del espino amarillo en nuestra salud

1. **Regenera la piel y las mucosas:**  
Ayuda a que la piel y las mucosas se curen y se mantengan hidratadas. El espino amarillo y la vitamina A ayudan a curar la mucosa del estómago.

2. Mejora la hidratación y elasticidad de la piel:  
Hace que la piel sea más suave y flexible, y reduce las arrugas.
3. Propiedades antiinflamatorias y antioxidantes: Ayuda a curar heridas, ayuda a reducir arrugas de la piel y el envejecimiento.
4. Los **nutrientes** del espinillo amarillo ayudan a mejorar la circulación y a reducir el **colesterol**.
5. Ayudan con los problemas respiratorios, como el asma, la tos y el mal de cuello.
6. Diurético natural:  
Ayuda a eliminar los líquidos del cuerpo y a limpiar el hígado. Esto mejora la salud de los riñones y del hígado.

**Nutrientes:** Sustancias que el cuerpo necesita para tener energía, crecer y mantenerse sano. Se encuentran en los alimentos que comemos.

**Colesterol:** Es una sustancia con grasa que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades. Si hay demasiado en el cuerpo, puede ser malo para el corazón.

---

Artículo de la revista Veritas 170 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

**Equipo de validación:** Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas.

**Dinamizadora y coordinación:** Sandra Jiménez  
(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

