



## El mosto

Mucho oímos hablar en nuestra ciudad, Logroño, en toda La Rioja, en España y en el mundo de nuestros **vinos de Rioja** porque se han hecho famosos desde hace más de cien años por lo buenos que son.

Ya sabemos que el vino no es para los niños porque tiene alcohol y es malo para nuestro desarrollo. Pero **el mosto tinto o zumo** que se hace al exprimir la uva está buenísimo y es muy saludable porque protege el corazón, limpia nuestra sangre y las arterias y las hace más flexibles.

Las personas que se dedican a estas investigaciones explican que se debe a unas sustancias que están en las uvas y se llaman **flavonoides**. Los flavonoides están en las pepitas, la piel, la pulpa de la uva y hasta en el raspón o ramitas que unen las uvas del racimo.

Por eso **el mosto es bueno** para nosotros los niños y también para nuestros padres y abuelos que sufran o quieran prevenir enfermedades del corazón, la hipertensión o el colesterol malo.

Sólo si se tiene el azúcar alto, que es una enfermedad que se llama diabetes, no debe tomarse mosto porque contiene mucho azúcar.

En La Rioja no solo la uva une a toda la familia en salud sino que nuestra denominación de origen nos une también con otras dos comunidades vecinas: Navarra y el País Vasco.

Así que no sólo en las **fiestas de San Mateo**, cuando celebramos la nueva cosecha de vino, sino todo el año podemos brindar con el mosto...arriba, abajo, al centro y adentro.

