

Fruteros para picar sin pecar

Tener alimentos saludables a la vista y al alcance de la mano es fundamental para mejorar la dieta



Comemos menos fruta que antes. Desde el año 2010, el consumo de fruta en España ha descendido unos 800 millones de kilos, según datos de la Federación Española de Asociaciones de Productores Exportadores de Frutas, Hortalizas, Flores y Plantas vivas.

Los motivos que explican esta situación van desde lo económico hasta lo sociológico. Por un lado, el precio de la comida fresca no siempre puede competir con el de la bollería, las bebidas azucaradas u otros alimentos ultraprocesados. Y, además, a muchas personas les da pereza pelar fruta. Les resulta más práctico abrir un paquete de galletas que pelar y trocear un kiwi.

Por otro lado, existe otro factor que incide -y mucho- en el descenso del consumo de fruta: la poca disponibilidad. Esto no significa que se produzca poca fruta ni que escasee en el mercado, sino que no está tan a

la vista ni al alcance de las personas como otros alimentos y productos. En la publicidad, en los comercios o en la calle es más difícil encontrar fruta que bollería y *snacks*. Y también en casa. En muchos hogares se ha perdido la sana costumbre de tener un frutero a la vista, con piezas de fruta al alcance de la mano.

Fuera de la vista

En la actualidad, hay muchos modelos de fruteros: de varios pisos, con cestas, en forma de grandes fuentes o cuencos... Por lo general, son alegres y de vivos colores, pero a veces hacen más de elementos decorativos que de dispensadores prácticos de fruta fresca.

En este sentido, el hecho de disponer en la cocina de neveras grandes, donde guardar los alimentos para que duren más tiempo, contribuye a que las frutas estén fuera de la vista. El efecto es claro: al no verlas, tanto los niños de la casa, como nosotros mismos, nos

olvidamos de que existen. Así, cuando surge el apetito entre horas, se acaba abriendo el armario donde están las galletas o las patatas fritas, en lugar de coger una pieza de fruta fresca.

Cambio de hábitos

Tener la fruta sin refrigerar acelera su madurez y, si no se consume pronto, puede acabar por pudrirse; pero, si se toma a diario, no habrá problemas. Aun así, se deberán realizar compras de menor cantidad, lo que conlleva visitar la frutería o el mercado con mayor frecuencia. En lugar de ir una vez a la semana o cada 15 días y adquirir fruta aún no madura para que aguante en casa sin estropearse, es preferible ir un par de veces por semana y comprar fruta de temporada y en su punto de maduración.

Tener fruta en su punto óptimo, cerca y a la vista en fruteros en los sitios habituales donde se come (la cocina o el salón) hará que los niños, siguien-

do nuestro ejemplo, puedan "atacar" a las más fáciles de pelar, como mandarinas o plátanos, o comer alguna fresa, manzana o pera, sin tener que usar el cuchillo, pero sí lavándolas bajo el grifo para consumirlas con la piel. De hecho, se podría calificar a este tipo de frutas como un verdadero *fastfood* saludable.

Si a esta disponibilidad se une la ausencia habitual de productos alimenticios poco recomendables, se cumplirá con las recomendaciones más actualizadas en materia de salud nutricional. Es decir, tan importante es tener fruta fresca a la vista en casa, como no tener alimentos con peor perfil nutricional con los que sustituirla.

La presentación

Es evidente que las frutas de gran tamaño (como la sandía, el melón, la piña o la papaya) deben ocupar un sitio en la nevera una vez empezadas. En este caso, los padres o los

hermanos mayores podrán cortar la fruta que sea del agrado del niño, con precaución y presentándola bien, para comerla en su compañía.

No obstante, si da pereza pelar fruta o se dispone de poco tiempo, cada día se encuentran en los establecimientos comerciales más ofertas de fruta cortada, con distintos tipos de envases, con un precio más asequible al que se hallan en las máquinas de *vending*. Cortar frutas de distintos colores y presentarlas de un modo atractivo es también una gran alternativa para las meriendas y los cumpleaños de los niños.

Fruta más frutos secos

Para que la visibilidad de las frutas sea máxima, no estaría de más poder disponer de un segundo frutero, quizás más pequeño, para colocar en la mesa del salón; o un pequeño cuenco con frutos secos con cáscara con el fin de asegurarse de que no están

procesados (muchas veces llevan sal, azúcar o potenciadores del sabor) y haya que entretenerse cascándolos. Tampoco sería ningún problema mezclar ambos tipos de alimentos.

Y, si se tienen dos fruteros con fruta fresca y un tercer cuenco con frutos secos con cáscara, mejor todavía. Aunque este último quede decorativo y sugerente, su función es la de vaciarse de manera regular, igual que los otros dos. La idea es poder gozar a diario de las ventajas inmensas que su consumo conlleva: abundante fibra, grasas saludables, proteínas, variedad de vitaminas y minerales entre los que figuran el calcio, el magnesio, el potasio, el fósforo, la vitamina E y otras del complejo B. Además, ya es hora de quitarles a los frutos secos la etiqueta de que son alimentos que engordan, porque no es verdad.