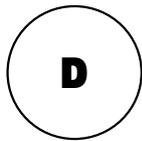


# EL SECRETO DE LAS FRUTAS DESHIDRATADAS

RICAS EN MICRONUTRIENTES, FIBRA Y ANTIOXIDANTES, SU CONSUMO HA AUMENTADO NOTABLEMENTE EN LOS ÚLTIMOS AÑOS. DESCUBRE CÓMO SON Y SI DEBEMOS EVITAR SU INGESTA O INCORPORARLAS SIN MIEDO A NUESTRA DIETA.



dátiles, higos, pasas, ciruelas y albaricoques. Son las frutas deshidratadas más consumidas en el mundo, a las que poco a poco se han incorporado otras de uso cotidiano como el melocotón, la manzana o el plátano. Un alimento que no debe confundirse con la fruta confitada o escarchada (con una gran cantidad de azúcares añadidos) y que cada vez está más presente en nuestra dieta, entre otras cosas porque no necesita refrigeración y porque lo empleamos como alternativa frente a productos dulces que percibimos como menos sanos.

### ¿ES UN APERITIVO SALUDABLE?

Su alto contenido en hidratos de carbono simples (azúcares) hace que muchas personas desconfíen de la fruta deshidratada, porque piensan que engorda o que puede provocar caries y otros problemas de salud. De entre las deshidratadas más consumidas, los dátiles son los que presentan un mayor contenido de azúcar natural (entre el 64 y el 66%), seguidos de las uvas pasas (59%) y los albaricoques (53%). Sin embargo, las evidencias científicas actuales indican que no debemos preocuparnos ya que, para empezar, no se ha encontrado una relación causa-efecto entre este alimento y la caries.

Además, su consumo habitual, junto con el de los frutos secos, se asocia con la prevención de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Quizá esto último es lo que más sorprende, pero hay que considerar que, dependiendo de la variedad, estos alimentos tienen un índice glucémico medio o bajo (es decir, que tras su consumo no se producen subidas repentinas del nivel de azúcar en sangre), lo que además las hace aptas para diabéticos. Esto se debe a que, entre otras cosas, contienen una cantidad notable de fibra.

Otros compuestos que podemos encontrar en la fruta deshidratada son vitaminas y minerales. También exhiben niveles altos de antioxidantes, que contribuyen a mejorar la circulación sanguínea y la salud digestiva. Su composición, por tanto, resulta similar a

la de la fruta fresca a partir de la que se obtiene. La principal diferencia consiste en que tiene mucha menos cantidad de agua, así que los nutrientes están más concentrados y la densidad energética es mayor, aunque el contenido de vitamina C se muestra significativamente más bajo. Esto hay que tenerlo en cuenta para no ingerir cantidades desmesuradas, ya que tanto el volumen como el peso de la fruta desecada es menor. Una ración de 10 uvas, por ejemplo, pesa aproximadamente 50 gramos, mientras que la misma cantidad transformada en pasas se queda en la mitad.

Algunas de las frutas deshidratadas más comunes presentan efectos beneficiosos muy relevantes para el cuerpo. Las ciruelas pasas, por ejemplo, tienen efectos laxantes, debido a su alto contenido en fibra y sorbitol; resultan además altamente nutritivas y poseen un nivel elevado de potasio y vitaminas A y K. Los dátiles, por su parte, son una de las fuentes más ricas de antioxidantes y tienen un índice glucémico bajo. Según una investigación publicada en el *Journal of Midwifery & Women's Health*, comerlos regularmente durante las últimas semanas del embarazo puede ayudar en la dilatación cervical y reduce la posibilidad de tener que inducir el parto. La fibra, el potasio y demás nutrientes de las pasas contribuyen a controlar la presión arterial y el nivel de azúcar en sangre.

### CAMBIOS EN SUS NUTRIENTES.

Para elaborar fruta deshidratada, lo habitual es calentar la fruta fresca de modo que permita evaporar la mayor parte del agua que contiene. Algo que permite alargar su vida

**Su consumo, junto con el de los frutos secos, se asocia con la prevención de enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico y diabetes tipo 2.**

## Es importante deshidratar la fruta con todas las garantías necesarias, para evitar cambios indeseados como la aparición de toxinas.

útil, porque evita o dificulta su deterioro y el desarrollo de microorganismos patógenos. También se consigue reducir el tamaño y el peso del producto, lo que facilita el envasado, transporte y almacenamiento. El proceso modifica las características organolépticas de la fruta: se producen cambios en el color, debido a reacciones de pardeamiento; en el sabor, sobre todo por la concentración de azúcares; y en la textura, que se vuelve gomosa como consecuencia de la pérdida de agua.

Es importante que la deshidratación se produzca con todas las garantías necesarias, ya que si no se lleva a cabo adecuadamente, los resultados pueden ser muy negativos, afectando tanto a la seguridad alimentaria y a su conservación (si queda humedad pueden crecer mohos y otros patógenos), como a las características organolépticas (alteraciones en el color, sabores anómalos o textura indeseable) y a su perfil nutricional.

Por todo ello, la temperatura y el tiempo de calentamiento son clave. Por ejemplo, si la temperatura es muy alta y el tiempo muy prolongado, algunos nutrientes sensibles al calor y a la oxidación, como la vitamina C y la tiamina, pueden verse perjudicados. Para conservar adecuadamente la fruta deshidratada hay que mantenerla en un lugar cerrado pero ventilado, fresco, seco y preferiblemente alejada de la luz del sol.

### **EVITA HACERLO EN CASA.**

Tradicionalmente, el proceso de elaboración se ha basado en dejar la fruta fresca al sol para que se seque. Esta práctica, que todavía se hace en algunos lugares, conlleva importantes inconvenientes. Para Beatriz Robles, dietista-nutricionista y especialista en seguridad alimentaria, desecar frutas en casa nunca es aconsejable: “Hacerlo al sol es muy peligroso porque no controlamos ni la temperatura, ni la humedad, ni la velocidad del viento o la incidencia de los rayos solares, quedando algunas zonas más secas que otras”. Otra opción podría ser utilizar el horno de casa, a baja temperatura (alrededor de 40–45 °C), “pero no es nada económico, porque hay que tenerla entre 12 y 14 horas, cortar la fruta uniformemente...”.

*(Sigue en la página 16)*





## Así se elige y así se conserva la fruta deshidratada

La elección final depende del establecimiento y del uso que le vayamos a dar. Beatriz Robles, experta en seguridad alimentaria, nos ofrece unos consejos a la hora de recurrir a este dulce producto:



Si las compras envasadas, fíjate en **la lista de ingredientes** para comprobar si tienen azúcares añadidos. Estos modifican considerablemente el perfil nutricional de los alimentos.



Si solo contiene el ingrediente que da nombre al producto (por ejemplo, "manzana deshidratada"), **la normativa no obliga a que especifique su composición**, pero no puede contener ninguno más. Eso descarta los azúcares añadidos.



Si es a granel y **tiene azúcares añadidos**, es obligatorio que esta información esté bien visible, ya sea por medio de una etiqueta o en un cartel cerca del producto.



Si vas a almacenarla durante un tiempo, **mejor comprarla envasada**: suele hacerse en atmósfera modificada y, mientras no se abra, se conservará más tiempo.



Antes de comprar a granel, **comprueba las condiciones higiénicas del establecimiento**, si la fruta se manipula adecuadamente o si el público puede llegar a tocar los alimentos.



La fruta a granel no tiene por qué causar problemas, siempre que se adquiera en **puntos de venta controlados**. Esto incluye los ambulantes, si están debidamente autorizados por el ayuntamiento.



Los productos de mejor calidad se obtienen aplicando la liofilización, que consiste en congelar la fruta fresca y eliminar el agua por sublimación.

*(Viene de la página 14)*

Al tratarse de alimentos con poca cantidad de agua, en principio no habría problemas con las bacterias, explica la especialista. Pero sí con los hongos y las levaduras, “porque son los únicos microorganismos que crecen en cantidades de agua tan bajas”. Y aunque muchas veces los vemos, en forma de pelusilla, antes de que esta sea visible “ya se están desarrollando micotoxinas. Dependiendo del tipo de hongo, pueden llegar a producir intoxicaciones alimentarias agudas”.

#### **MEJOR DESHIDRATAR CON GARANTÍAS.**

La calidad final de la fruta deshidratada depende, en definitiva, de cómo se lleve a cabo el proceso de elaboración, pero, en cualquier caso, debemos tener claro que se trata de un alimento saludable.

Lo más habitual hoy en día en los productos que encontramos en los establecimientos de compra es utilizar túneles de secado, donde se hace pasar aire caliente con una humedad relativa controlada a través de la fruta (o sobre ella) para retirar el agua. Lo que sucede es que, primero, se evapora el agua de la parte externa de la pieza y, después, el agua que queda en el interior va migrando hacia la superficie por capilaridad, de manera parecida a lo que ocurre cuando sumergimos de forma parcial un terrón de azúcar en el café.

# ¿FRESCAS O DESHIDRATADAS? ASÍ SON Y ASÍ CAMBIAN SUS NUTRIENTES

AL COMPARAR RACIONES DE FRUTA FRESCA Y DESHIDRATADA (QUE NO ESCARCHADA O CONFITADA) VEMOS QUE, EN LA SEGUNDA, EL VALOR DE MUCHOS NUTRIENTES SE INCREMENTA. ESTO ES CONSECUENCIA DIRECTA DEL PROPIO PROCESO DE DESHIDRATACIÓN, QUE LE HACE PERDER AGUA Y CONSIGUE QUE LOS DEMÁS NUTRIENTES SE CONCENTREN EN MUCHA MÁS CANTIDAD.

Nombre de la fruta	RACIÓN DE CONSUMO	AGUA	ENERGÍA	AZÚCAR	FIBRA	VIT. A	VIT. C
<b>Manzana fresca, con piel</b>	Una pieza, 138 g	84%	81 Kcal	21 g	3,7 g	7 mcg	8 mg
<b>Manzana deshidratada</b>	5 anillos, 32 g	32%	78 Kcal	21 g	2,8 g	0 mcg	1 mg
<b>Albaricoque fresco</b>	Una pieza, 35 g	86%	17 Kcal	4 g	0,8 g	91 mcg	4 mg
<b>Albaricoque deshidratado (orejones)</b>	5 piezas, 35 g	31%	83 Kcal	22 g	3,2 g	253 mcg	1 mg
<b>Higo fresco</b>	Una pieza, 50 g	79%	37 Kcal	9,6 g	1,4 g	4 mcg	1 mg
<b>Higo deshidratado</b>	2 piezas, 38 g	28%	97 Kcal	25 g	4,6 g	5 mcg	trazas
<b>Uva fresca</b>	10 uvas, 50 g	81%	36 Kcal	9 g	0,5 g	4 mcg	5 mg
<b>Uva deshidratada (pasa)</b>	Un puñado, 28 g	15%	84 Kcal	22 g	11,6 g	2 mcg	10 mg
<b>Ciruela fresca</b>	Una pieza, 66 g	85%	36 Kcal	9 g	1 g	21 mcg	6 mg
<b>Ciruela deshidratada (pasa)</b>	5 piezas, 42 g	32%	100 Kcal	26 g	3 g	84 mcg	1 mg
<b>Melocotón fresco</b>	Una pieza, 98 g	88%	42 Kcal	11 g	2 g	53 mcg	6 mg
<b>Melocotón deshidratado</b>	3 mitades, 39 g	32%	93 Kcal	24 g	3,2 g	84 mcg	2 mg

Fuente de información nutricional y relativa al tamaño de las raciones de consumo: base de datos de alimentos de la USDA.