

Sinónimo de salud y vitalidad

POR LOS BENEFICIOS QUE APORTAN A NUESTRO ORGANISMO, DEBERIAMOS AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS



10 RAZONES PARA COMER FRUTA

- 1 Por su alto contenido de agua.** Más del 80% de su peso en todas ellas, que facilita la eliminación de toxinas de nuestro organismo y nos ayuda a mantenernos bien hidratados.
- 2 Por ser fuente casi exclusiva de vitamina C.** Expertos en nutrición recomiendan tomar como mínimo 3 piezas de fruta al día, al menos una de ellas rica en vitamina C (cítricos, kiwi, fresas, frutas tropicales...). Por regla general, son más ricas en vitaminas las variedades coloreadas, las de verano y las frutas expuestas al sol; y dentro de un mismo árbol, los frutos orientados al sur, los de la cúspide frente a los de las faldas y los exteriores más que los interiores.
- 3 Por su riqueza en antioxidantes** (colorantes, aromas y compuestos fenólicos). A pesar de estar presentes en la fruta en muy bajas concentraciones, influyen decisivamente en la aceptación y apetencia por las frutas y se sabe con certeza que constituyen un factor protector ante ciertas enfermedades degenerativas, cardiovasculares y cáncer. El beta-caroteno o provitamina A, pigmento que les confiere el color amarillo, anaranjado o rojizo abunda en muchas frutas (albaricoques, cerezas, melón y melocotón, mandarina...) y se libra a medida que el organismo lo necesita.
- 4 Por su aporte de fibra.** La mayor parte es pectina, fibra soluble en agua que juega un papel fundamental en la consistencia de las frutas y que posee efectos beneficiosos para nuestro organismo: ayuda a regular la función intestinal y a corregir el estreñimiento; y posee efectos beneficiosos en la prevención y tratamiento de algunas enfermedades (hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, litiasis biliar, hemorroides, divertículos, cáncer de colon y úlcera). Las frutas frescas contienen entre el 0,7% y el 4,7% de fibra. Las frutas con menos agua y con semillas poseen más fibra. El contenido de fibra se reduce al pelar la fruta: en las manzanas en un 11% y en las peras alrededor del 34%.
- 5 Por su potente poder diurético.** La abundancia de agua y potasio y la baja concentración de sodio convierte a las frutas en alimentos diuréticos por excelencia. Además, el potasio es necesario para la transmisión del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Las más abundantes en este mineral son el plátano, kiwi, nectarina, nísperos, melón, uva negra, cerezas, albaricoques, ciruelas, coco, aguacate, piña, chirimoyas y papaya. También aportan magnesio, relacionado con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos. Este mineral forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y la resistencia ante enfermedades degenerativas, y posee un suave efecto laxante.
- 6 Por su concentración en ácidos orgánicos,** que influyen en el sabor y el aroma de las frutas. Algunos de ellos, como el ácido

Las frutas frescas constituyen un grupo de alimentos indispensable para nuestra salud y bienestar, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas, minerales y sustancias de acción antioxidante. No obstante, y a pesar de lo difundidas que están todas sus virtudes nutritivas, el consumo medio de fruta en nuestro país está bien lejos de las recomendaciones dietéticas mínimas, unos 400 gramos de fruta fresca al día, es decir, 3 ó 4 piezas diarias, la ingesta deseable diaria de fruta.

La mejor conservación

Las frutas frescas se han de conservar en lugares frescos, secos y protegidos

de la luz solar o en la parte menos fría del frigorífico, aisladas de otros alimentos para aumentar su vida útil.

Las frutas más delicadas, como fresas o moras, se conservan hasta dos días, las de hueso aguantan bien una semana y los cítricos hasta diez días. No conviene guardar juntas las frutas de corta conservación (plátanos, melocotón, peras...) con las de larga conservación (cítricos, manzanas...), ya que se producen sabores extraños y se deterioran más fácilmente. Algunas frutas, como piña, manzana, albaricoque, pomelo, fresa o cereza oscura, se pueden congelar siempre que no sea durante más de seis meses.



cítrico (cítricos, fresas, peras) y el málico (manzanas, cerezas, ciruelas, albaricoques) poseen una acción desinfectante y alcalinizadora de la orina (ayudan a eliminar los cálculos renales de ácido úrico). Y el ácido cítrico potencia la acción de la vitamina C.

7 Por su agradable sabor dulce. Los azúcares o hidratos de carbono simples (fructosa, glucosa, sacarosa...) confieren el sabor dulce a las frutas maduras y suponen entre el 5% y el 18% de su peso. En menor proporción contienen hidratos de carbono complejos (almidón), más abundantes en las frutas no maduras, cuya canti-

dad disminuye hasta casi desaparecer (salvo en los plátanos) a medida que maduran.

8 Por su bajo contenido graso. Inapreciable (0,1%-0,5%) en la mayoría de frutas, salvo en el aguacate (rico en ácido oleico, como el aceite de oliva) y en el coco (con grasa mayoritariamente saturada).

9 Porque podemos disfrutar de ellas en cualquier época del año. Aunque es mejor adquirir en cada momento las frutas propias de cada estación y elegir piezas bien coloreadas, sin golpes, magulladuras, manchas o partes blandas. Y una vez en casa, hay que liberar

las frutas de cualquier bolsa o envoltorio para que puedan seguir respirando.

10 Porque se pueden consumir de muchas maneras. Crudas y sin pelar, muy bien lavadas bajo el chorro de agua. En macedonias, zumos, batidos, purés u otros deliciosos platos. Para aprovechar al máximo las virtudes nutritivas de las frutas, conviene no realizar un pelado profundo, pues la parte más externa de las frutas (debajo de la piel) es la que concentra mayor cantidad de vitaminas. Y si se preparan poco antes de su consumo y se añade zumo de limón, se reduce la pérdida vitamínica.



DESAYUNA CON FRUTAS

15 minutos son suficientes para tomar un desayuno saludable y equilibrado que nos aportará la energía y los nutrientes necesarios para desarrollar satisfactoriamente nuestra actividad física e intelectual. Se trata, en definitiva, de ingerir el "combustible" que nuestro organismo requiere para funcionar. Si queremos hacer un desayuno completo, hay tres grupos de alimentos básicos que no deben faltar cada día: lácteos, farináceos y frutas.

- **Lácteos:** cualquier lácteo aporta una parte del calcio, las proteínas, las vitaminas A, D y riboflavina que necesitamos todos los días. Ejemplos: vaso de leche, yogures, cuajada, quesos...
- **Farináceos:** por su contenido en hidratos de carbono que el organismo transforma en glucosa, son alimentos clave en el desayuno, pues son el "combustible" por excelencia. Podemos elegir: pan (normal, integral, tostado, de molde...), cereales de desayuno o galletas. La bollería también tiene cabida, consumida con moderación.
- **Frutas:** fuente excelente de agua, azúcares, fibra, vitaminas y minerales. Y podemos degustarla entera o en zumos.

