

FRUTAS DESECADAS:

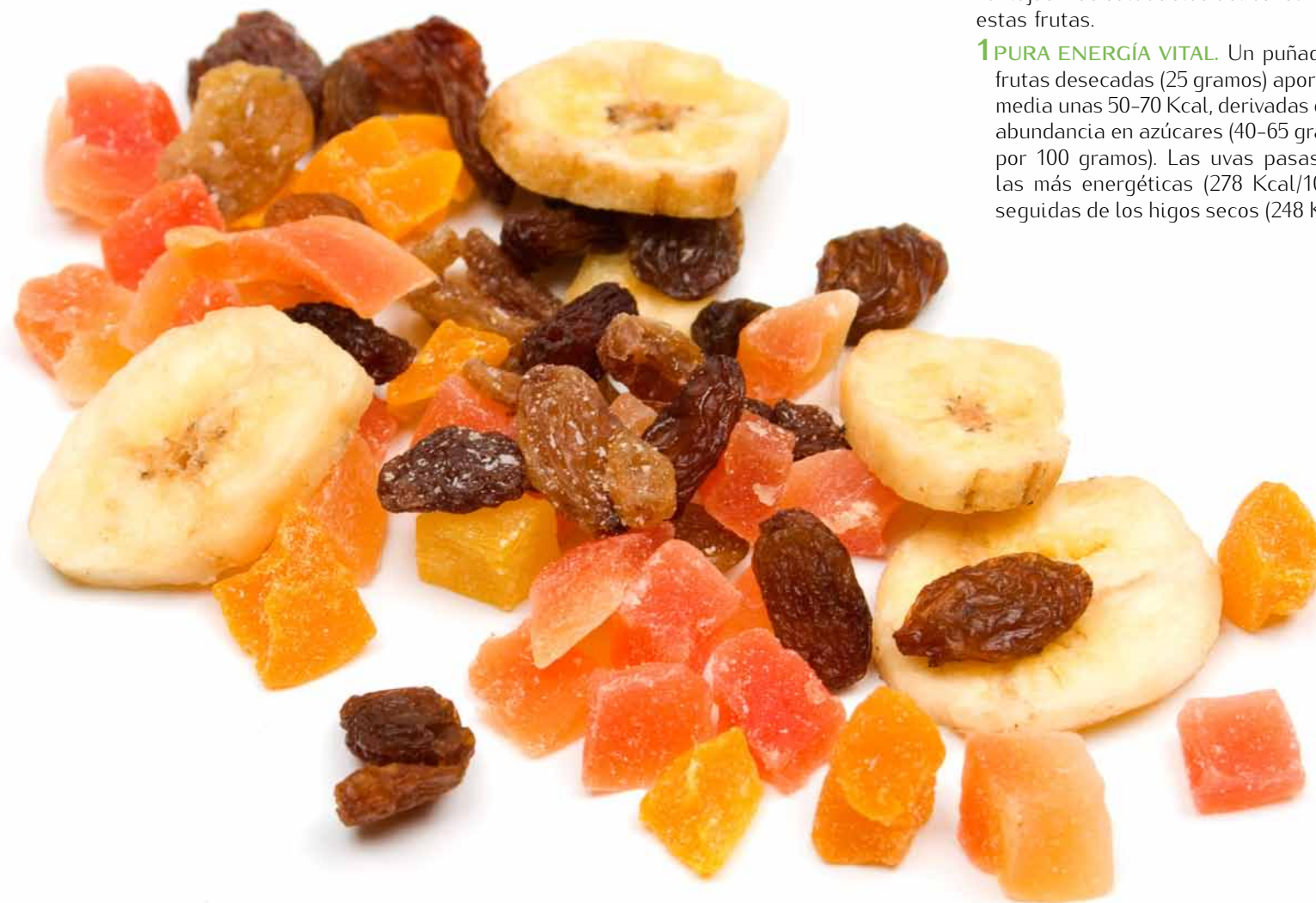
pequeñas en tamaño pero grandes en nutrientes

Una ración (25 g) aporta casi las mismas calorías que una pieza de fruta fresca (150-200 g), pero proporciona más nutrientes por bocado

No son chucherías, pero tampoco frutas al uso. Sin embargo, las frutas desecadas constituyen el perfecto sustituto de las primeras y complemento de las segundas. Las frutas desecadas se pueden tomar como un bocado sano y sabroso para comer entre horas, en almuerzos y meriendas, así como para mezclarse con otros ingredientes en recetas variadas. Ahora bien, no siempre se consumen ya que se les atribuyen muchas calorías y se asocian a ganancia de peso. Diversos estudios han medido su efecto en la saciedad, la glucosa, el peso y los niveles de hormonas en comparación con otros productos que se toman como aperitivo (galletas bajas en grasa, pan blanco...). En todos los supuestos, las calorías fueron las mismas, igual que el contenido en carbohidratos, grasas y proteínas.

Los resultados tienen una conclusión clara, las frutas desecadas son un aperitivo saludable porque:

- **SU CONSUMO COMO MERIENDA REDUCE MÁS EL HAMBRE** que otros snacks (como galletas o pan).



- **SE EVIDENCIA UNA MEJOR REGULACIÓN** de las hormonas que controlan el apetito y la saciedad.
- **SU INGESTA NO ALTERA LA ENERGÍA TOTAL CONSUMIDA** a lo largo del día, por eso su consumo razonable no afecta al peso corporal.
- **PROPORCIONAN** más fibra y nutrientes reguladores (potasio, magnesio, hierro, calcio, riboflavina, niacina, vitamina A, E) y menos grasas y colesterol.

10 RAZONES PARA COMER FRUTAS SECAS

Por su compleja composición química y nutricional, las frutas secas se engloban dentro de la categoría de alimentos funcionales. Pero la acción de los distintos fitoquímicos (sustancia bioactiva incluida en los vegetales que promueve efectos fisiológicos específicos y positivos sobre el organismo -antioxidantes, antiinflamatorios...) presentes en estos alimentos todavía no está clara. No obstante, sí se conocen cuáles son las ventajas más saludables del consumo de estas frutas.

1 PURA ENERGÍA VITAL. Un puñado de frutas desecadas (25 gramos) aporta de media unas 50-70 Kcal, derivadas de su abundancia en azúcares (40-65 gramos por 100 gramos). Las uvas pasas son las más energéticas (278 Kcal/100 g) seguidas de los higos secos (248 Kcal);

y de las ciruelas secas (172 Kcal/100 g). Tomadas como ración de aperitivo (25 g), no alteran el valor energético de la dieta por lo que se pueden incluir en cantidades razonables en caso de seguir dietas de adelgazamiento. Comer unas u otras entre horas o como complemento a una comida es una manera sencilla e inteligente de compensar parte de la energía que se consume en determinadas etapas de la vida como la niñez, el embarazo y la lactancia. A su vez, estos alimentos son el complemento reconstituyente idóneo de la dieta y, por su aporte extra en azúcares y calorías, resultan apropiados para comer cuando se practican deportes de larga duración o esfuerzos físicos intensos.

2 BUENA DOSIS DE MICRONUTRIENTES. Una ración de frutas desecadas (25 g) aporta casi las mismas calorías que una pieza de fruta fresca (150-200 g) con la diferencia de proporcionar una mayor cantidad de nutrientes reguladores por bocado. De hecho, la concentración de micronutrientes (potasio, magnesio, calcio, hierro, provitamina A, E, vitamina B1, B2 y B3) es de 3 a 5 veces superior en las frutas secas respecto a las frescas. El resultado es un alimento, que en pequeño volumen y peso, ayuda a mejorar la calidad de la dieta. El provecho de todos sus nutrientes es mayor en su estado más natural, sin aditivos ■■■



A TENER EN CUENTA

Las frutas desecadas, al ser un concentrado de azúcares, pueden resultar algo indigestas y flatulentas, razón de más para un consumo comedido en todos los casos, y en particular si se tiene el estómago delicado. Bien remojadas y cocidas en compota sientan mejor. Asimismo, su consumo habitual puede favorecer la aparición de caries dental. Por su consistencia pegajosa, se adhieren a la dentadura, por lo que es recomendable cepillar los dientes después de consumirlas. Por otra parte, durante el proceso de desecación industrial de estas frutas se suelen emplear sulfitos, aditivos conservantes que evitan que se resequen en exceso. Estos aditivos son los responsables de la aparición de crisis asmáticas en algunos individuos alérgicos o de reacciones alérgicas en personas hipersensibles. Queda la opción de elegir las frutas elaboradas de la forma más natural.

■ ■ ■ conservantes, ya que algunos de estos como los sulfitos destruyen la vitamina B1.

3 EFICACES LAXANTES. Las frutas desecadas contienen una media 12 gramos de fibra por 100 gramos, seis veces más, como mínimo, que las frutas frescas de origen. Esto explica sus demostradas propiedades laxantes. La ciruela y los dátiles desecados (estos no son una fruta desecada, aunque se suele referenciar como tal), destacan sobre el resto por su gran cantidad de fibra. A su vez, las ciruelas contienen sorbitol (un tipo de azúcar) y derivados de la hifoxifenilxantina, y en conjunto estas sustancias estimulan la actividad de los músculos del colon, lo que favorece la evacuación y evita el estreñimiento. Es popular el uso de las ciruelas en diferentes remedios caseros muy útiles para el estreñimiento, como la compota de pera o manzana con ciruelas o tomar el jugo de remojo de las ciruelas.

4 ALTO VALOR DE SACIEDAD. El poder de hartazgo de las frutas desecadas se debe en gran medida a su contenido alto en fibra, aunque la proporción varía sustancialmente entre unas y otras; de los 7 gramos de las uvas secas a los 16 g de las ciruelas (por cada 100 gramos). Por ello, comer un puñado de estos alimentos como tentempié es idóneo: nutre y calma el hambre, sin un aporte exagerado de calorías. De hecho, comer frutas desecadas entre horas influye de manera positiva en las hormonas que regulan el comportamiento alimentario; se observan menores niveles de grelina (hormona que despierta la sensación de apetito) y mayores niveles de leptina (hormona que inhibe las ganas de comer).

5 APTAS EN CASO DE DIABETES. Las frutas secas son buena fuente de energía en forma de azúcares simples, pero no inducen un rápido aumento en la



concentración de azúcar en la sangre, posiblemente debido a su alto contenido de fibra, fructosa y sorbitol (incluido en mayor medida en las ciruelas). Por ello, un consumo racional no se tiene por qué descartar de forma tajante para las personas con diabetes.

6 FUENTE DE HIERRO PARA PREVENIR LA ANEMIA. De las frutas desecadas, las más apropiadas en circunstancias de bajos niveles de hierro o diagnóstico de anemia son los melocotones y los albaricoques secos (orejones) que contienen 6,8 mg y 5,2 mg de hierro por 100 gramos, respectivamente. Conviene acompañarlas de un zumo de naranja u otra fruta rica en vitamina C (piña, kiwi, mandarina...), para mejorar el aprovechamiento del hierro vegetal.

7 ANTIOXIDANTES PARA LA SALUD. Las frutas desecadas de color oscuro (uvas, ciruelas, arándanos, cerezas) se engloban dentro de la lista de las 100 fuentes dietéticas más ricas en polifenoles, compuestos vegetales antioxidantes. Los carotenoides y las vitaminas A y E son también antioxidantes de presencia relevante en esta familia de alimentos. El orejón de albaricoque es, con diferencia, la fruta más destacada en estos compuestos, le siguen la ciruela seca y los orejones de melocotón, aunque con un contenido diez veces inferior. A diversos antioxidantes vegetales se les atribuyen acciones biológicas determinantes en la prevención y detención del desarrollo de trastornos graves de salud como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Además, por su alto contenido en potasio (entre 770 mg y 1500 mg/100 g), la ingesta de estas frutas resulta beneficiosa para la salud cardiovascular, en tanto que favorecen la diuresis, la eliminación del exceso de líquido y de sodio.

8 POTASIO Y MAGNESIO PARA LOS MÚSCULOS. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y, junto con el magnesio, posibilita el buen funcionamiento de nervios y músculos. Las frutas desecadas son alimentos que concentran una cantidad interesante de sendos elementos que las hace interesantes para formar parte

de las provisiones de montañeros y excursionistas, o de quienes practican deporte con asiduidad.

9 FUENTE DE NUTRIENTES PARA LOS HUESOS. Un estudio clínico sugiere que el consumo diario de ciruelas secas por mujeres postmenopáusicas (grupo con peor pronóstico de salud ósea) facilita la mineralización ósea ya que tiene efectos positivos sobre los osteoblastos (células formadoras de hueso). Si se confirma esta demostración con nuevos estudios, las ciruelas secas (tal vez también el resto de frutas desecadas) podrían clasificarse como alimento funcional por sus efectos sobre el sistema óseo.

10 PARA TODOS LOS GUSTOS Y NECESIDADES. En estos momentos hay nuevas propuestas de frutas secas como los arándanos secos, fresas, tacos de kiwi, manzana, cerezas, coco, piña, etc. Los dátiles no son una fruta desecada aunque por su consistencia, aspecto y valor nutricional pueden parecerlo. Incluso se venden mezclas de frutos secos y frutas desecadas como sustitutas recomendables a cualquier tipo de snack salado o bollería. Por la combinación de nutrientes, esta propuesta resulta ideal como complemento de la dieta para los estudiantes en época de exámenes y para deportistas. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

■ Por su alto contenido en potasio resultan beneficiosas para la salud cardiovascular



Claves para elegir las y conservarlas

A la hora de adquirir las frutas desecadas se ha de prestar atención a que su aspecto y su color sean uniformes y no presenten demasiadas arrugas ni estén apelmazadas. Algunas, como la ciruela y las uvas, se pueden adquirir enteras, deshuesadas o sin pepitas, por lo que antes de comprarlas interesa conocer el uso que se les va a dar para realizar la elección correcta. Es preferible comprarlas en **pequeñas cantidades** para evitar que con el paso del tiempo se desequen demasiado.

Para lograr una perfecta conservación durante meses, se deben almacenar en **frascos de cristal** bien cerrados y en un lugar fresco, seco y protegido de la luz y de los insectos. Si se guardan en bolsas de plástico, se condensa la humedad y acaban enmoheciéndose.

Una dieta basada en vegetales se evidencia segura para reducir el riesgo de desarrollar varias enfermedades crónicas, entre ellas las coronarias y el cáncer gracias a los compuestos naturales encontrados en las plantas. Las frutas frescas y sus versiones deshidratadas (arándanos, cerezas, pasas, orejones, uvas, higos...), encierran diversidad de compuestos biológicos activos que han demostrado efectos preventivos **beneficiosos para la salud**.

La desecación de las frutas, bien natural (exposición al sol) o artificial (calor con leña o carbón, gas o electricidad), que tiene como fin inmediato reducir al máximo **el contenido de agua** y limitar así el crecimiento microbiano, da lugar a un alimento más nutritivo en tanto que condensa en pequeñas dosis la energía y los nutrientes naturales de la fruta fresca de origen.