

Guía de frutas: salud renovada

EROSKI CONSUMER actualiza la "Guía de frutas" de su página web y la adapta a los dispositivos móviles



Más información en:
<http://frutas.consumer.es/>

No hay duda de que las frutas constituyen un grupo de alimentos indispensable para la salud y el bienestar. Sus beneficios son innumerables. Tienen un alto contenido en **agua** que facilita la eliminación de toxinas del organismo y ayudan a mantenerse bien hidratado. La **fibra** que aportan contribuye a regular la función del intestino y a evitar o corregir el estreñimiento. Son fuente casi exclusiva de **vitamina C** y contienen **antioxidantes** que protegen frente a enfermedades relacionadas con la degeneración del sistema nervioso, enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer. ¿Quién da más?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone comer, cada día, al menos 600 gramos de frutas, hortalizas y verduras por ser fuente indiscutible de nutrientes. Lo recomendable es tomar tres raciones de fruta a diario – y otros dos de verduras-, de las cuales al menos una debería ser rica en vitamina C.

EROSKI CONSUMER también trabaja para favorecer el consumo de frutas entre la población. Lo hace a través de su "Guía de frutas", incluida en el canal de "Alimentación" de su página web y recientemente actualizada y adaptada a teléfonos móviles y tabletas. En ella, da a conocer las diversas propiedades de las frutas y facilita a los consumidores una elección adecuada (según la época del año o de la enfermedad que se padezca).

La OMS recomienda comer, cada día, al menos 600 gramos de frutas, hortalizas y verduras

Una a una

Con un diseño más visual que la anterior, esta guía renovada informa acerca de los tipos de frutas que existen y del valor energético (hidratos de carbono), plástico (proteínas) y regulador (vitaminas, minerales, fibra, ácidos orgánicos y elementos fitoquímicos) que aportan. Asimismo, aborda cuestiones más técnicas sobre la maduración y el deterioro de estos productos; y enumera los consejos que hay que tener en cuenta a la hora de comprar frutas para conservarlas, almacenarlas, manipularlas y cocinar con ellas. Y, por supuesto, proporciona las razones por las que la fruta es sinónimo de salud.

La "Guía de frutas" de EROSKI CONSUMER analiza al detalle un total de 51 frutas frescas, tropicales y desecadas. Clasificadas por orden alfabético, se explican las propiedades nutritivas y para la salud de cada una, así como su origen y variedades con una breve reseña histórica. Igualmente, se dan las claves para su elección y conservación, además de trucos para cocinar con ellas y pautas para elaborar recetas donde las frutas son protagonistas.

Por último, también se incluye un práctico calendario para saber cuáles son las frutas frescas y tropicales de temporada. Así, se puede conocer que en febrero aún es tiempo de membrillos, caquis y *litchis*, y que cítricos como las mandarinas y los pomelos todavía están en su punto óptimo de consumo. //



OTRAS GUÍAS PRÁCTICAS PARA ALIMENTARSE BIEN

EROSKI CONSUMER dispone de otras dos guías prácticas dedicadas a los alimentos, a las que se puede acceder desde el canal de "Alimentación" de su página web (aunque aún no tienen una versión para los dispositivos móviles):

GUÍA DE HORTALIZAS Y VERDURAS. Además de tratar cuestiones generales sobre esta familia de alimentos y detallar los diferentes tipos de productos que existen, explica de qué manera hacerlas más atractivas para los niños. De forma minuciosa, describe 31 hortalizas y aporta datos sobre su origen y variedades, la mejor época para su consumo, sus características físicas y sus propiedades nutritivas. También informa sobre cómo elegir las, conservarlas y cocinarlas, y ofrece tres recetas con la verdura como ingrediente principal. Además, incluye información sobre el papel de cada una de ellas en la prevención o en el alivio de síntomas de ciertas enfermedades, así como recomendaciones para consumirlas. Incluye, asimismo, un cuestionario con el que el consumidor podrá poner a prueba su conocimiento sobre estos vegetales.

Más información en: <http://verduras.consumer.es/>

GUÍA DE PESCADOS Y MARISCOS. Como la "Guía de hortalizas y verduras", en esta se da a conocer el máximo posible de información práctica acerca de los pescados de mar, los de río, los de piscifactoría y sobre el marisco y sus derivados. Para ello, profundiza en las características de 34 peces y detalla cómo seleccionarlos, conservarlos y prepararlos. Además, enumera los métodos de conservación más adecuados, comenta las toxiinfecciones alimentarias más comunes y, en una infografía, muestra las partes del pez. También incorpora una prueba o test para que cada consumidor pueda evaluar su conocimiento de las propiedades dietéticas de los pescados y de los mariscos.

Más información en: <http://pescadosymariscos.consumer.es/>