

Frutas de VERANO: brillan de salud

Por su aporte de antioxidantes, comerlas es una de las mejores estrategias para proteger la piel del sol intenso

Alto contenido en agua, escasas calorías, pocos azúcares e indiscutible contenido en fibra y en vitaminas, minerales y antioxidantes. ¿A qué alimento nos referimos? A las frutas más estacionales, las del verano. Es una adivinanza sencilla que, sin embargo, encierra la solución y la prevención de graves y complejos problemas de salud como la deshidratación, sobre todo en los grupos de población más sensibles, como niños y ancianos. Las frutas propias del verano son las más acuosas y, por tanto, las que más contribuyen a la hidratación. La mayor exposición al sol

hace que la piel, el cabello y las mucosas se resientan y resequen. Por eso, el consumo de antioxidantes procedentes de frutas y verduras es una estrategia excelente para proteger la piel del sol intenso; los pigmentos que contienen estas frutas son los que determinan sus más variados colores y tonos, y los que les confieren sus propiedades antioxidantes. Las frutas de verano muestran una gran diversidad de propiedades. Por grupos, las de hueso son las más ricas en fibra; las rastreras como el melón y la sandía, las más acuosas, y las de tonos anaranjados y rojizos, las más ricas



en antioxidantes. Por tanto, es necesario comer frutas de todos los tipos, aunque conocer las particularidades de cada una permite escoger la más idónea para necesidades concretas como el estreñimiento, piel seca y descamada, diabetes, obesidad, embarazo, etc.

MULTITUD DE PROPIEDADES.

Las frutas de verano destacan por su alto valor nutricional. El sol del final de la primavera y el comienzo del verano trae consigo la recolecta de la mayor variedad de frutas de todo el año: fresas, albaricoques, nectarinas, melocotones, cerezas y guindas, ciruelas, higos y brevas, frutas del bosque (arándanos, framboesas, moras), melón y sandía. Todas ellas comparten una composición similar: mucha agua, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes y pocas calorías y azúcares. Pero entre ellas también hay diferencias que determinan que unas u otras sean más idóneas en situaciones concretas.

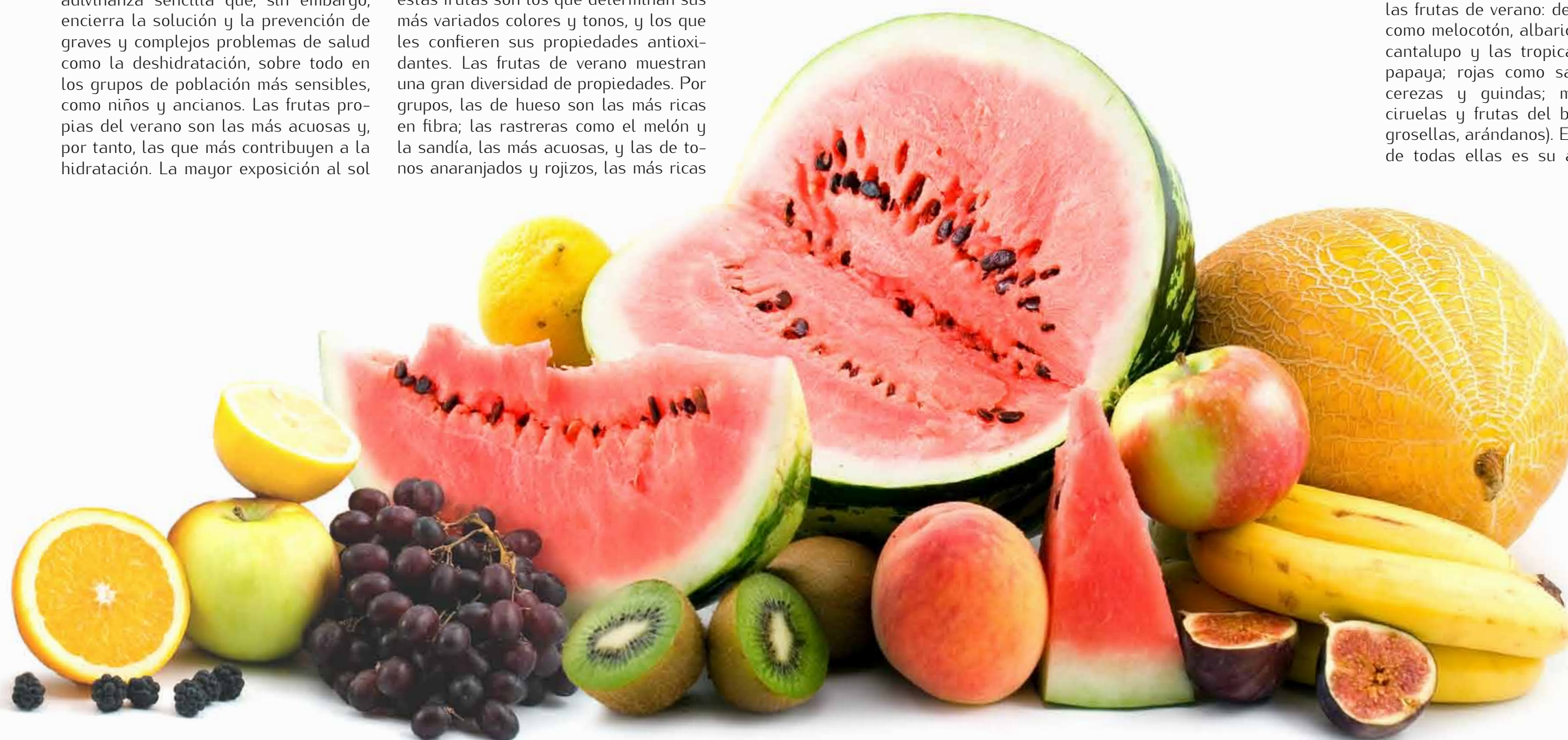
- **Antioxidantes para una piel sana y tersa, sin arrugas ni manchas.** La policromía es el rasgo diferencial de las frutas de verano: de color naranja como melocotón, albaricoque y melón cantalupo y las tropicales, mango y papaya; rojas como sandías, fresas, cerezas y guindas; moradas como ciruelas y frutas del bosque (moras, grosellas, arándanos). El punto común de todas ellas es su alto contenido

en principios bioactivos (polifenoles, carotenoides, antocianinas, ácido ascórbico...) con demostrado potencial antioxidante. Dermatólogos y nutricionistas recuerdan que el aporte de antioxidantes que proporcionan las frutas y verduras durante el verano es una de las mejores armas para combatir los estragos que el sol intenso puede causar en la piel. Los antioxidantes frenan la acción nociva de los radicales libres sobre las células de la piel provocada por los rayos ultravioleta del sol. El resultado es una piel más brillante, tersa y lisa, al frenarse el envejecimiento prematuro de la piel y la aparición temprana de arrugas y de manchas cutáneas.

- **Las frutas dulces, aptas para diabéticos.** Las ciruelas, las cerezas, los higos, junto con las uvas y el plátano (con doble cantidad de azúcar que las anteriores), son las frutas de verano más dulces -con más azúcares-, razón por la que han sido objeto de discusión en las dietas para la diabetes y la obesidad. Las frutas tropicales como el litchi, el mango y la piña también superan los 10 gramos de azúcar por 100 gramos, mientras que el melón y la sandía, al contrario de lo que muchos creen, apenas llegan a los 6 gramos. En estos momentos los expertos en nutrición incluyen las frutas más dulzonas en este tipo de regímenes dietéticos, si bien aconsejan tomar menos cantidad por ración, 100-120 gramos, ya que al ser más concentradas en azúcar, también son más calóricas.

- **Dulces calorías.** De nuevo, las calorías y los azúcares son el principal motivo de preocupación de quienes están a dieta y se privan de cerezas, higos y demás frutas dulces, con el fin de 'no engordar'. La aportación de una ración de 100-120 gramos de las frutas más dulzonas es de apenas 50 calorías pero proporcionan ■■■

■ Las frutas anaranjadas y rojizas son las más ricas en antioxidantes



■ Una ración de 100 gramos de frutas dulces (cerezas, higos...) solo aporta de media 50 calorías

■ multitud de fitoquímicos antioxidantes, un plus de fibra y variedad de vitaminas y de minerales.

● **Las elegidas para las embarazadas.**

Todas las frutas son recomendables y adecuadas en el embarazo porque contribuyen a mejorar el estado nutricional de la madre y el bebé por su contenido en ácido fólico, entre otros nutrientes. La deficiencia de esta vitamina durante el primer trimestre de embarazo se asocia a un mayor riesgo de abortos, defectos en el tubo neural en el recién nacido (espinabífida y anencefalia), incremento de anemia megaloblástica en la gestante y de bajo peso en los recién nacidos prematuros. La ingesta dietética de referencia (IDR), establecida por la Federación española de sociedades de nutrición, alimentación y dietética (FESNAD 2010), de ácido fólico durante el embarazo es de 500 microgramos (mcg) diarios. Las frutas de verano más ricas en esta vitamina son: el melón cantalupo (73 mcg/100 g), las frutas tropicales como litchi, mango y papaya (50-70 mcg/100 g), fresas (60 mcg/100 g), frambuesas y grosellas (40 mcg/100 g) y cerezas (34 mcg/100 g). Una ración de 200 gramos de melón satisface casi una tercera parte de las IDR de dicha vitamina.

● **Frutas, fibra y adiós al estreñimiento pasajero.** El cambio de ritmo de vida (horarios, comidas...) en verano y el consumo diferente al habitual de alimentos y agua explica el estreñimiento pasajero que muchas personas padecen en verano. La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone un consumo regular de 25-30 gramos diarios de fibra como cantidad suficiente para lograr una buena funcionalidad digestiva. Las frutas del bosque son las más laxantes (7 g/100 g), si bien su consumo suele ser muy esporádico y local. Para una ingesta regular, las frutas más idó-



¿ZUMOS? Mejor fruta fresca

La Asociación Americana de Dietistas (ADA) y el Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard advierten del riesgo de sobrepeso que registran los niños habituados a beber bebidas azucaradas fuera de las comidas.

1 En esta categoría entran los **refrescos** y las **bebidas azucaradas a base de zumos de frutas sin burbujas**, pero también los **zumos de fruta**, en particular los **azucarados**. Para muchos niños estas bebidas son la mayor fuente dietética de azúcares en su dieta.

2 Se ha comprobado además que no tiene el mismo efecto saciante comer la fruta entera que la misma fruta exprimida en forma de zumo.

3 Un reciente estudio plantea que el **aumento de peso** se puede deber a la menor saciedad que proporcionan los azúcares en forma de alimento líquido. La investigación mostró que el consumo de bebidas azucaradas se asoció al aumento de peso, aspecto que no se observó tras la ingesta de la misma carga de calorías y azúcares en forma de alimento sólido.

4 Éste es uno de tantos estudios que muestra la **baja capacidad de saciedad de las bebidas azucaradas**, ya que su ingesta entre horas no se compensa comiendo menos cantidad y energía en la siguiente comida.

5 Además, **al hacer zumo de fruta, parte de la fibra queda en el exprimidor**. Por ello, no es un buen hábito sustituir la fruta fresca entera por su zumo.

neas en caso de estreñimiento son las de hueso (ciruela, nectarina, albaricoque y melocotón) y los higos.

● **Las frutas que se beben.** Comerse una ración de melón o de sandía (200 g limpios) equivale a beber casi un vaso de agua, puesto que el 90% de su peso es agua. El resto de frutas aportan de media entre 80 y 87 gramos de agua por 100 gramos, salvo el plátano que contiene un 75% de líquido. Melón y sandía suelen ser las frutas elegidas en los días más calurosos con el propósito de calmar la sed. En su punto de sazón resultan deliciosas tomadas en forma de sopas frías, sorbetes, granizados, batidos o zumos. La mezcla con zumo de cítricos (limón, lima o naranja) da el contrapunto ácido y proporciona más frescor a la receta.

SORPRENDER CON LAS RECETAS MÁS ORIGINALES.

Imaginación y unos pocos ingredientes son los dos componentes básicos que se precisan para sacar el máximo jugo a las frutas. La mezcla de colores, sabores y texturas es el punto fuerte de una rica macedonia de frutas de temporada o de una brocheta. El gusto por la fruta también se consigue si se prueba de distintas maneras: en recetas dulces o saladas, calientes, templadas o frías, como postre, guarnición o ingrediente de otras recetas; en batido, zumos, helados, sorbetes o granizados, en compota, aderezada con especias, en pudín...

● **Gazpachos y sopas frías con frutas.** Dulces como la sopa fría de sandía con yogur o saladas como el gazpacho de sandía, son dos ejemplos de recetas deliciosas, sencillas, rápidas y económicas con las que sorprender. Con melón, se recomienda elaborar una sopa de melón con jamón, el melón a las especias (presentado en bolitas y aderezado con zumo de naranja y limón, miel de romero, canela, vai-

nilla y pimienta negra recién molida) o el melón a la plancha con sopa de piña. Si se desea asombrar con un refrescante gazpacho con frutas (sandía, cereza o fresón) basta con añadir una buena ración de fruta (al gusto) a la receta tradicional.

● **“Coulis” de frutas.** Se trata de una salsa espesa que se obtiene al mezclar la fruta escogida con un poco de azúcar y unas gotas de limón para potenciar su sabor natural, y pasar por la batidora o el pasapurés y finalmente por un colador fino. Los coulís de fresas, frambuesas, moras o melocotón dan color y sabor a cualquier postre (helado, bizcocho, tarta...), decoran una ensalada o un segundo plato de carne. Si el “couli” acompaña a un plato salado, se puede aderezar con pimienta recién molida u otras especias o hierbas aromáticas al gusto.

● **Sorbetes y granizados repletos de vitaminas, dulces pero con poca azúcar.** De sandía, de cerezas, de melocotón y frambuesa, de albaricoque con limón, de piña y canela... La fruta elegida se tritura hasta que quede puré y se reserva. Se mezcla el azúcar con agua y se cuece 5 minutos hasta formar un almíbar ligero. Este almíbar se mezcla con el puré de fruta, el zumo de limón o naranja y cuando esté frío se vierte en un recipiente y se mete al congelador. La clave para conseguir la textura de granizado o sorbete, y no una pieza de helado uniforme, es remover la mezcla en el congelador cada 30 minutos durante dos horas. Los sorbetes y granizados son recetas dulces a base de frutas ideales para ofrecer a niños y mayores como postre o tentempié durante la temporada estival. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

