

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA.
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES INSTITUCIONALES
DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS



¡A la rica fruta fresca!

ASEGURAR AL MENOS TRES RACIONES DE FRUTA AL DÍA TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA LA SALUD. TE DESVELAMOS EL POR QUÉ Y TE DAMOS CUATRO IDEAS PARA QUE TE RESULTE MÁS FÁCIL INCLUIR DIARIAMENTE FRUTAS EN TU DÍA A DÍA. ¡BUEN PROVECHO!

Interés nutricional

Las frutas son alimentos de alto interés nutritivo por su aporte de "sustancias reguladoras" que contribuyen al buen funcionamiento del cuerpo. Se trata de las vitaminas, minerales, fibra y el agua, así como de los fitonutrientes, también conocidos como bioactivos, tales como polifenoles y antocianinas, que podrían tener un papel importante para la salud por sus propiedades antioxidantes, entre otras.

Pero además de todos estos valiosísimos nutrientes, el gran beneficio de las frutas es justamente todo lo que no contienen. Es decir, su gran virtud es que aportan pocas calorías y que casi no aportan ni grasas ni proteínas.

Cabe destacar que, por su bajo valor calórico, la fruta resulta ser un gran aliado para el control de peso. Res-

pecto a su contenido en hidratos de carbono o azúcares, en general aportan en mayor cantidad que las hortalizas, y es por esto que son mucho más dulces. Asimismo, existen diferencias en cuanto a la cantidad de azúcar, pero en general aportan entre 7 y unos 20 gramos de azúcar por ración. Por ejemplo, una manzana contiene unos 14 gramos de azúcares; un plátano, unos 15,5 gramos; dos tajadas de melón, unos 14 gramos; un pequeño bol de cereza, unos 10,5 gramos; y un caqui mediano, unos 21 gramos. Cabe tener en cuenta que, en general, la mayoría de frutas perfectamente pueden formar parte de los menús para personas con diabetes. Es sobre todo recomendable que las más dulces (como los caquis, chirimoyas y uvas) se consuman como un ingrediente más de un menú o plato, para que la velocidad de absorción de estos azúcares sea más lenta.

Si se quiere controlar el azúcar y/o el peso, es mejor entretenerse masticando tres piezas de fruta a lo largo del día, que tomarlas de golpe en un zumo

La gran virtud es que aportan pocas calorías y que casi no aportan ni grasas ni proteínas

¿Por qué son tan importantes?

Actualmente, el interés en recomendar un consumo suficiente de frutas (junto con el de hortalizas) reside en los efectos positivos que tiene para la salud su elevado contenido en fitonutrientes y fibra. Dichas sustancias, que tienen mecanismos muy distintos de actuación, podrían ser claves como protectores contra varias enfermedades. Por ejemplo, la fibra se asocia a un menor riesgo de padecer estreñimiento y cáncer de colon, y tiene un efecto positivo en el manejo de la diabetes, del colesterol y del control del peso. Los fitonutrientes podrían reducir el riesgo de padecer varios tipos de cánceres, enfermedades cardiovasculares o envejecimiento celular. Además, es importante destacar que cuando se come fruta, no se toman otros alimentos con cualidades nutricionales cuestionables.

Al menos tres veces al día

Se aconseja que en el marco de una alimentación saludable, se consuman al menos tres raciones al día de fruta. Se considera una ración de fruta:

- 1 pieza mediana de manzana, naranja, melocotón, etc.
- 2 - 3 ciruelas, mandarinas, etc.
- 1 taza de cerezas, fresas, moras, etc.
- 2 tajadas de melón.
- 1 tajada de sandía.

Asimismo, es recomendable priorizar el consumo de la fruta fresca en pieza frente al de zumos (incluso natural) o a las preparaciones a base de fruta cocida (compotas, almíbares, etcétera). Las frutas desecadas tienen más cantidad de azúcar por 100 gramos que las frescas, debido a que se les ha eliminado parte del agua. Las raciones de frutas desecadas rondan los 30 gramos.

Cabe tener en cuenta que las frutas cocidas suelen elaborarse con azúcares, o mieles o endulzantes similares, por lo que su aporte final en azúcares puede ser importante.

¿Cuál elegir?

La fruta fresca entera es la que preserva más intactos sus nutrientes. Por ello, es recomendable priorizar el consumo de fruta fresca y en pieza frente a cualquier otra opción. Se ha de tener en cuenta que las vitaminas son unas sustancias muy sensibles y muy frágiles: algunas se destruyen en contacto con el aire, otras con el corte de los cuchillos, otras con la temperatura, etc. De manera que siempre es preferible comerlas frescas, en pieza y con piel. Además, si se consumen con piel, se consumirá más fibra y más vitaminas, ya que justo debajo de la piel es donde se concentra una mayor proporción de vitaminas. Así, con el pelado, a no ser que sea rasurado, también se pierden importantes nutrientes. Sin embargo, si la piel es una barrera para el consumo, vale la pena consumir la fruta pelada.

Otra ventaja de tomar la fruta entera antes que tomarla en zumo, es que la fruta entera sacia más. Las calorías líquidas, es decir, las calorías que se consumen a partir de un líquido (como puede ser un zumo) sacian menos que las calorías sólidas (es decir, las que se obtienen a partir de alimentos que requieren masticación, como pueden ser las que vienen de una manzana). Aparte, para hacer un zumo, con una pieza no basta. Probablemente se necesitan dos o tres piezas de frutas para llenar un vaso, y se suele beber más rápido que si se toma cualquier fruta entera. Por todo ello, si se quiere controlar el azúcar y/o el peso, es mejor entretenerse masticando tres piezas de fruta a lo largo del día, que tomarlas de golpe en unos sorbos. También es preferible escoger frutas de temporada, antes que piezas que hayan sido almacenadas durante largos periodos en cámaras, pues son más sabrosas, económicas y más respetuosas con el medio ambiente.

Ideas para consumir

- Tomarlas solas, tanto en pieza entera para comerla a bocados, laminadas en un plato, cortadas a dados como ensartadas en una brocheta.
- También pueden añadirse especias y aromáticos para darles un toque más exótico, por ejemplo canela y menta.
- Mezcladas como si fuera una ensalada o como macedonia. Las posibilidades son múltiples e infinitas, ya que tanto se pueden mezclar frutas dulces con ácidas, como preparar combinaciones monosabor. La diversidad de frutas que se utilicen y el corte con el que se presenten, permitirá conseguir preparaciones muy diversas.
- Cuando se preparan macedonias, es recomendable que sean a base de fruta fresca, huyendo de los almíbares.
- Como líquido, se puede preparar tanto un zumo de fruta fresca como una infusión fría, que se puede aderezar con un par de hojitas de hierbas frescas aromáticas, ya que su sabor será absolutamente refrescante. Recordar que no es conveniente tomar zumos de fruta si tu objetivo es mantener la glicemia estable.
- Con yogur desnatado natural, ya sea mezclado en un bol con fruta troceada o regando una ensalada o brocheta de fruta fresca.
- Si no se tiene el hábito de tomar fruta como postre, o si gusta poco, puede ser una buena alternativa añadir una pieza de fruta en las ensaladas.
- Cocidas como compota y con canela y/o clavo. Las compotas tanto pueden utilizarse para untar pan, como relleno de bocadillos o como aderezo o guarnición de carnes. ●

