

LA FRUTA

Las frutas constituyen un grupo de alimentos indispensable para nuestra salud, siendo uno de los grupos básicos para una alimentación saludable y equilibrada.



¿Y POR QUÉ LA FRUTA?

Especialmente por su aporte de fibra, vitaminas, minerales, su bajo contenido energético, así como sustancias de acción antioxidante, junto con verduras y hortalizas, son casi fuente exclusiva de vitamina C.

Sin embargo, en España el consumo de fruta fresca ha sufrido un descenso paulatino, estamos muy lejos de los baremos recomendables para conseguir una dieta equilibrada en la que se recomiendan al menos 3 piezas frutas al día.

¿QUÉ CONTIENEN?

El **agua** es el componente mayoritario en todos los casos, manteniéndonos hidratados.

Su valor energético depende casi exclusivamente de su contenido de hidratos de carbono, en forma de **azúcares** mayoritariamente. Su contenido graso es muy bajo, excepto en el aguacate y el coco. El contenido en proteínas es también bajo.

Las frutas son buena fuente de **vitaminas**, destacando:

- Vitamina **C**, sobre todo en naranjas, mandarinas, kiwi, fresas. De hecho la fruta es la fuente principal y casi exclusiva de vitamina C.
- Provitamina **A**, en frutas de color amarillo, anaranjado y rojizo como albaricoques, cerezas, melón y melocotón.



¡Ambas vitaminas con acción antioxidante!

En las frutas encontramos **minerales**, abundan el potasio y el magnesio.

Fibra, se encuentran en los alimentos vegetales, nuestro organismo no puede digerirla y posee efectos beneficiosos para nuestra salud ya que ayuda a regular el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento e interviene tanto en la prevención como en el tratamiento de ciertas enfermedades (exceso de colesterol, diabetes, obesidad, cálculos en la vesícula biliar, cáncer de colon).

Otros elementos como colorantes o aromas, a pesar de estar presentes en muy bajas concentraciones, son **antioxidantes** que contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer.

¿CUÁNTAS RACIONES DE FRUTA DEBEMOS TOMAR AL DÍA?

Se recomiendan tomar **al menos 3 raciones de fruta al día**, siendo al menos una de ella un cítrico, kiwi, fresas u otra fruta rica en vitamina C.



Pero ¿qué es una ración de fruta?

- 1 manzana, 1 plátano, 1 naranja.



- 1 taza de fresas o uvas.



- 1 trozo de sandía o melón.



¿SABÍAS
QUE...?

Los antioxidantes protegen frente a enfermedades relacionadas con la degeneración del sistema nervioso, enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha confirmado los resultados de diversos estudios de investigación que ponen de manifiesto los efectos anticancerígenos de frutas y verduras, particularmente contra el cáncer del tracto gastrointestinal y contra el de pulmón.

FRUTA FRESCA VS. ZUMOS

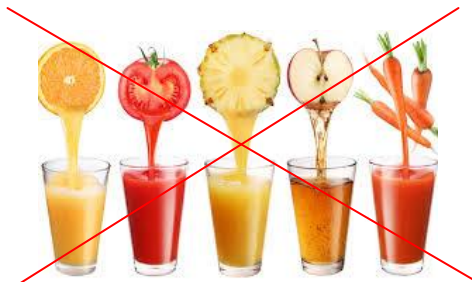


La fruta fresca no debe sustituirse en ningún caso por zumo. ¿Por qué? Porque al exprimir la fruta se pierde fundamentalmente su fibra, junto con vitaminas y minerales. Esto produce que, tanto en los zumos naturales como en los comerciales, se concentren los azúcares de la fruta y debido a la disminución de fibra éstos azúcares pasen rápidamente a sangre necesitando una mayor liberación de insulina.

A partir de octubre de 2013 la Unión Europea prohíbe añadir azúcares a los zumos comerciales.

Por ello, un zumo será un complemento esporádico. Si es natural recién exprimido mantendrá una parte importante de sus vitaminas que ejercerán una acción antioxidante. Pero en el caso de los zumos comerciales habrá perdido sus vitaminas y su acción antioxidante, manteniendo únicamente los azúcares de la fruta.

¡NO ES LO MISMO!



Por tanto, un zumo no será en ningún caso sustituto de la fruta fresca.

RECUERDA TOMAR
AL MENOS 3
RACIONES DE
FRUTA TODOS LOS
DÍAS

