

LAS FRUTAS

En un estudio reciente sobre el consumo de fruta en España se ha observado que se consume un 10% más de fruta que la media europea, lo cual es una de las características de la llamada "dieta mediterránea". Sin embargo y desgraciadamente, los menores de 25 años son los que menos fruta consumen. Este hecho es muy preocupante ya que los patrones alimentarios que se adquieren en la infancia son de gran importancia para el futuro. La fruta constituye un símbolo de "abundancia", de salud. Sus formas, colores, texturas y sabores, las convierten en un alimento especialmente atractivo.

Composición

- **Hidratos de carbono**

Las calorías de la fruta se derivan principalmente de hidratos de carbono, sobre todo en forma de fructosa. La concentración de este azúcar aumenta durante la maduración. Las frutas contienen muy pequeñas cantidades de proteínas y de grasa, que no llega al 0,5% en ambos casos. Una excepción es el plátano, que contiene hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de sacarosa (que es el azúcar común) y por ello no es recomendable para los diabéticos). Además, su valor calórico es algo mayor: 80 a 85 Kilocalorías por 100 g. de alimento.

- **Ácidos orgánicos**

Una característica importante de las frutas es su contenido en una serie de ácidos orgánicos, que aproximadamente constituyen un 1%. Entre ellos se encuentran el ácido cítrico (frutas cítricas, tomate y otras), ácido málico (manzanas, ciruelas y tomates), ácido tartárico (uvas), ácido oxálico (fresas) y ácido benzoico en otras. La presencia de estos ácidos y el sabor que confieren a algunas frutas, ha dado lugar a que estas sean consideradas alimentos ácidos, que podrían ser dañinos para el estómago. Pero eso no es correcto, ya que ninguno de estos ácidos alcanza la acidez del jugo gástrico. La concentración en ácidos orgánicos de las frutas van disminuyendo con la maduración de las mismas. Debe existir un equilibrio entre el contenido de azúcares y de ácidos para que tengan un buen sabor.

- **Vitaminas**

Las frutas son ricas en ácido ascórbico o vitamina C, con un contenido medio

de 30-50 mg por 100 g, aunque esta cifra varía de unas frutas a otras. Destacan las fresas, los cítricos, (unos 50 mg/100g) el melón, el kiwi. Esta vitamina tiene poder antioxidante al igual que otras sustancias llamadas carotenoides, que son los que dan color a las frutas. Las fuentes más importantes de carotenoides en frutas son los cítricos, y el melocotón. Otro tipo de antioxidantes presentes en las frutas son los flavonoides; además de en muchas frutas, y vegetales también se encuentran en el té, y el vino.

- **Fibra**

La parte no digestible (que no puede ser absorbida y se elimina por las heces) es conocida como "la fibra". La fibra de la fruta es sobre todo, de tipo soluble por lo que, además de regular el tiempo de tránsito intestinal, enlentece el vaciamiento gástrico y por ello produce sensación de saciedad y evita la absorción muy rápida de la glucosa; por ello se recomiendan las frutas para el tratamiento dietético de la diabetes y de los problemas de colesterol.

Frutos secos

Los frutos secos (pasas, higos secos, etc.) son una fuente importante de energía, llegando en ocasiones hasta las 250 Kilocalorías por 100 gr., por su alto contenido en hidratos de carbono.

Frutas en conserva

Conviene saber que las frutas cocidas (por ejemplo, en forma de compota, mermeladas) pierden lo esencial de sus propiedades, ya que la fibra se degrada y además la vitamina C es termosensible.

Las frutas en almíbar, deben ser completamente excluidas en algunas patologías como la diabetes, dada su alta concentración de azúcar.

Propiedades

- Las dietas ricas en vitaminas anti-oxidantes retrasan la aparición de catarata senil.
Los antioxidantes naturales tienen efectos beneficiosos en la aterosclerosis y en la prevención del cáncer.
- La fruta, gracias a su contenido en fibra reduce los niveles de glucosa y de colesterol
Son un excelente snack para tomar entre horas: Por su contenido en fibra, producen sensación de saciedad. Los niños deben aprender a apreciar la fruta; tomarla como postre o a media mañana o media tarde es muy recomendable.
- Las frutas son uno de los puntos clave de la dieta mediterránea, aportando principalmente carbohidratos, vitaminas y fibra. Se recomienda el consumo de al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día.

Dra. Pilar Riobó
Médico especialista en Endocrinología y Nutrición.