



LAS FRUTAS

PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION
MINISTERIO DE SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

LAS FRUTAS



La función de las frutas en el organismo es similar a la de las verduras, puesto que actúan como alimentos reguladores, proporcionando a la dieta minerales y vitaminas.

El consumo de frutas es relativamente fácil de conseguir, pues su agradable sabor y aroma predispone al consumidor a tomar estos alimentos. Sin embargo, se desconoce la importancia que tiene el incluir en una dieta una o dos raciones de fruta. En nuestro país se ha erradicado la idea de que "las frutas no son necesarias para la salud y que son un lujo inútil", pero todavía se prescinde de ellas, con cierta facilidad, o se les sustituye por otros alimentos que tienen que ver muy poco con las frutas (unas natillas, por ejemplo).

COMPOSICION

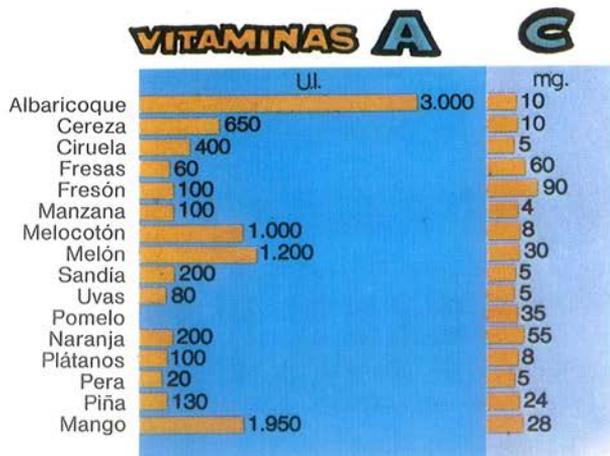
El valor nutritivo de la fruta es fundamentalmente vitamínico. El porcentaje de agua que contienen es del 80 al 90 % de su peso, excepto los plátanos y ciruelas, que tienen un 75 % de agua. Son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa y fructosa, pero su contenido en calorías es bajo. El aporte de grasa no tiene significación alguna, excepto en las frutas oleaginosas (nueces, cacahuetes, avellanas, almendras), y el aporte de proteínas es pequeño y de poco valor.

Las frutas contienen una cantidad apreciable de minerales y vitaminas, en especial de vitamina C y A, que aparece bajo la forma de caroteno, que es una provitamina, y a partir de la cual se forma en el organismo la vitamina A. De entre los minerales se destaca el calcio,

hierro, fósforo, magnesio, cobre, etc.

La cualidad ácida de las frutas se debe a la presencia de ácidos orgánicos, como el cítrico, que predomina en la naranja, limón, pomelo; el málico, que abunda en las peras y el melocotón; el tartárico, que se encuentra en las uvas, etc.

Los colores de las frutas tienen su origen



Por 100 gramos de porción comestible

en los pigmentos verdes, naranjas y rojos de las plantas. Los pigmentos no tienen valor nutritivo alguno, a excepción del caroteno, que, como se ha señalado, es la provitamina A.

La presencia de tanino provoca una coloración marrón oscura al pelar las frutas.

Las frutas más ricas en vitamina C son: fresa, fresón, naranja y pomelo, que nos proporcionan por 100 gramos limpios más de 50 miligramos de vitamina C.

Los limones, mandarinas, naranjas dulces, moras, grosellas, melón, dátiles frescos y piñas nos proporcionan de 20 a 50 miligramos de esta vitamina.

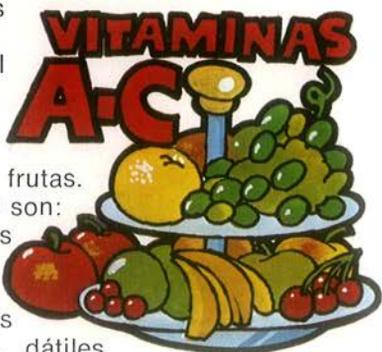
Los plátanos, albaricoques, melocotones, cerezas y sandía, unos 10 miligramos.

Las manzanas, peras; uvas, ciruelas e higos, alrededor de unos 5 miligramos.

A efectos prácticos, podemos recordar que "una naranja de tamaño mediano puede cubrir las necesidades de vitamina C de un día".

Las frutas de mayor contenido en vitamina A son: melocotón, albaricoque, ciruelas, melón y cerezas.

Si tomamos zumos de frutas naturales, hay que consumirlos inmediatamente después de haberlos preparado, pues sólo de esta forma obtenemos el total de su aporte en vitamina C y A. La oxidación y la temperatura ambiente reducen el contenido de estas sustancias nutritivas.



LAS FRUTAS EN CONSERVA

Al igual que en las verduras, las frutas en conserva no pueden sustituir, a igualdad de valor nutritivo, a las frutas naturales, sin embargo, queremos hacer notar que la Vitamina C se conserva muy bien en los jugos de naranja, pomelo, tomate natural y jugo de tomate, debido a la propia acidez del fruto.

Las vitaminas se retienen peor en los envases de cristal transparentes que en los envases metálicos, pues aquéllas se ven afectadas por la luz. Si los envases de cristal son de color marrón oscuro, las vitaminas se protegen.

Las frutas en conserva suelen tener una adición de azúcar que aumenta su valor calórico. Las frutas congeladas retienen mejor



el valor nutritivo que las de conserva y tienen un aspecto —textura— más parecido a la fruta natural. No obstante, la congelación de frutas tiene todavía planteados una serie de problemas que la tecnología tendrá que resolver para que el método se generalice a todas las variedades.

Las frutas deshidratadas (higos secos, pasas, orejones, dátiles) experimentan una reducción considerable de su aporte de vitamina A y C, aunque son buenas fuentes de minerales y azúcares.

Los dulces de fruta y las frutas tratadas por el calor —compotas, mermeladas manzanas asadas, etc.— no deben utilizarse como sustitutos de las frutas naturales, ya que experimentan pérdidas importantes de las sustancias más significativas de las mismas: las vitaminas A y C.

DIGESTIBILIDAD

Cuando las frutas se encuentran en un buen grado de madurez y se consumen sin la piel, la digestibilidad es mayor. Las frutas verdes se digieren mal por el alto grado de celulosa que todavía no se ha transformado en azúcar o almidón.



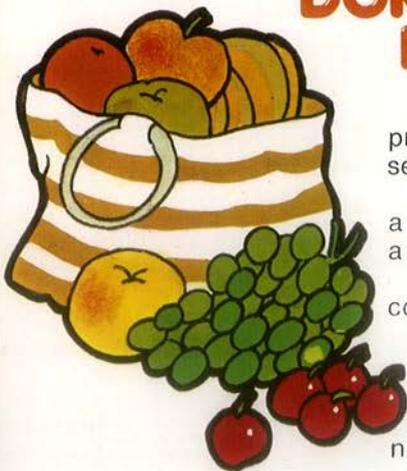
COMPRA Y CONSERVACION DOMESTICA DE LAS FRUTAS

Si queremos que se beneficie nuestro presupuesto y nuestra dieta, en lo que a valor nutritivo se refiere, procuraremos:

1. No comprar una cantidad de fruta superior a la que podamos consumir en un tiempo de dos a tres días, en especial de la fruta de verano.

2. No deberemos guiarnos, al hacer las compras, del tamaño de las frutas ni de sus coloraciones llamativas, porque no son, necesariamente, un índice de buen sabor y alto valor nutritivo.

3. Consumiremos las frutas de estación y valoraremos su precio en función del aporte nutritivo que nos proporcionan.





4. Incluiremos, siempre que sea posible, dos unidades diarias de fruta, de las cuales una pertenecerá al grupo de los cítricos (naranja, mandarina, pomelo).

La conservación de las frutas debe hacerse en el frigorífico o en un lugar fresco, pero recordando que los plátanos son muy sensibles a las bajas temperaturas, por lo que no deben meterse en el refrigerador, y que las frutas muy aromáticas (fresas, melón), si no están bien aisladas, pueden transmitir su olor a otros alimentos, en especial a los productos lácteos.

PREPARACION

Si la fruta va a consumirse fresca, su preparación es muy simple y se reduce a lavarla cuidadosamente. El lavado perfecto es necesario por varias razones:

1. La fruta es un producto que se manipula directamente y pasa por muchas manos.
2. Las frutas, generalmente, tienen residuos de aspersiones que se han hecho a los árboles para evitar enfermedades o ataques de insectos.

En cualquier caso, el consumo de la piel de la fruta, contrariamente a lo que mucha gente cree, no tiene ningún interés nutritivo, porque "LAS VITAMINAS NO ESTAN EN LA PIEL". El consumo de la piel puede ser un riesgo por los tratamientos químicos a que ha estado sometida, y porque el alto aporte de celulosa —que es indigestible— puede causarnos trastornos digestivos.





MINISTERIO DE SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA