

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE FRUTAS PARA LA SALUD



Autores: Personal adjunto a la coordinación de investigación

La importancia del consumo de frutas y sus beneficios para la salud son innegables; una buena alimentación debe invariablemente contenerlas en proporciones adecuadas. En líneas generales, las frutas proporcionan muchos nutrientes benéficos, incluyendo vitaminas, minerales, grasas sanas, proteína, calcio, fibra y antioxidantes. Son los alimentos más llamativos por sus colores y formas.

Es preferible consumir las frutas enteras y con piel, en lugar de jugo. Al exprimir una fruta se elimina parte de la pulpa y con ella su fibra; además, los jugos tienen una proporción de azúcares mayor a los de la fruta entera; para obtener un vaso de jugo por ejemplo, se requiere más fruta, lo que representa más azúcar.

No olvidemos nunca, que el aguacate es la fruta más nutritiva que existe; contiene innumerables nutrientes esenciales, de hecho es la única fruta que contiene Vit D.

Sus numerosos beneficios podrían resumirse en 5 renglones:

1. Son gran fuente de vitaminas y minerales.

Es ampliamente conocido que el consumo de frutas aporta una gran variedad de vitaminas claves para el buen funcionamiento del cuerpo. Por ejemplo, la vitamina C, contribuye a la función normal del sistema inmune y la vitamina A contribuye al mantenimiento de la visión normal. Además, vitaminas B1, B2, B6, ácido fólico y minerales como potasio, hierro, calcio, magnesio, zinc, sulfatos, fosfatos y cloruros; también antioxidantes, antioxidantes y fibra, principalmente celulosa y pectinas.

Cada fruta cuenta con propiedades únicas que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades, entre ellas las enfermedades cardíacas.

2. Ayudan a mantener el sistema digestivo saludable.

Por su aporte elevado de fibra, contribuyen a regular el tránsito intestinal, en este caso recomendamos consumir manzana, mango, pera y patilla; son en general las frutas que contienen el mayor aporte de fibra soluble para el organismo y ayudarán sin duda a la mejora de problemas de colon y estreñimiento, padecimientos muy comunes en nuestra atareada vida. Favorece tu sistema digestivo incluyéndolas en tu dieta diaria; su consumo habitual ayuda a eliminar las toxinas y los desechos que se han ido acumulando en el organismo.

3. Mantienen hidratado el organismo todo el día.

Al tener una alta composición de agua, la fruta fresca contribuye a la hidratación diaria; la puedes disfrutar como un delicioso snack para comenzar el día. Sin embargo, no debe olvidarse mantenernos hidratado tomando las necesarias cantidades de agua durante el día.

4. Mejoran tus defensas.

Frutas como la naranja, las fresas, el kiwi, entre otras; contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmune al aportar vitamina C, razón bien contundente para aumentar el consumo de frutas. Serán tus aliadas además, para la prevención de enfermedades respiratorias, cuya incidencia se ha incrementado en la población mundial en los últimos años.

5. Ideales para mantener la sensación de saciedad durante el día.

Las frutas ayudan a mantener la sensación de saciedad y evitar la tentación de consumir alimentos con calorías vacías y bajo aporte de nutrientes. Algunas como el melón, la sandía y los frutos rojos como las cerezas, son ricas en fibras solubles e insolubles, e incluso recomendamos preparar unos deliciosos snacks de aguacate u otra fruta, que además de

mantenerte saciado entre comidas es una gran fuente de ácido fólico. Añada frutas a las comidas para levantar la energía de forma nutritiva, disminuirá además la posibilidad de padecer cáncer de colon y aumentara su esperanza de vida.

OJO, La ingesta de frutas en cantidad exagerada, puede impactar los niveles de glucosa sanguínea y en consecuencia alterar la secreción de insulina.