

CONSUMO Y OCIO EROSKI CONSUMER WWW.CONSUMER.ES

DIRIGIDO POR: ALEJANDRO MARTÍNEZ BERRIOCHOA



Frutas desecadas: pequeños grandes nutrientes

Una ración aporta las mismas calorías que una pieza fresca pero más nutrientes por bocado

No son chucherías, pero tampoco frutas al uso. Sin embargo, constituyen el perfecto sustituto de las primeras y complemento de las segundas. Las frutas desecadas se pueden tomar como un bocado sano y sabroso entre horas, en almuerzos y meriendas, así como para mezclarse con otros ingredientes en recetas variadas. Son un aperitivo saludable porque reducen más el hambre que otros snacks (como galletas o pan) y regulan las hormonas que controlan el apetito y la saciedad. Además, su ingesta no altera la energía total consumida a lo largo del día, por eso su consumo razonable no afecta al peso corporal. Y por último, proporcionan más fibra y nutrientes reguladores (potasio, magnesio, hierro, calcio, riboflavina, niacina, vitamina A, E) y menos grasas y colesterol.

Razones para consumirlas

Pura energía vital. Un puñado de frutas desecadas (25 gramos) aporta de media unas 50-70 Kcal, derivadas de su abundancia en azúcares (40-65 gramos por 100 gramos). Las uvas pasas son las más energéticas, seguidas de los higos secos y las ciruelas secas. Tomadas como ración de aperitivo, se pueden incluir, en cantidades razonables, en dietas de adelgazamiento. Comer unas u otras entre horas o como complemento a una comida es una manera sencilla e inteligente de compensar parte de la energía que se consume en determinadas etapas de la vida como la niñez, el embarazo y la lactancia, así como cuando se practican deportes de larga duración o esfuerzos físicos intensos.



Buena dosis de micronutrientes.

Una ración aporta casi las mismas calorías que una pieza de fruta fresca (150-200 g) con la diferencia de proporcionar una mayor cantidad de nutrientes. De hecho, la concentración de micronutrientes (potasio, magnesio, calcio, hierro, provitamina A, E, vitamina B1, B2 y B3) es de 3 a 5 veces superior. El resultado es un alimento que, en pequeño volumen y peso, ayuda a mejorar la calidad de la dieta.

Eficaces laxantes. Estos alimentos contienen una media 12 gramos de fibra por 100 gramos, seis veces más que las frutas frescas. Esto explica sus demostradas propiedades laxantes. La ciruela y los dátiles desecados (estos no son una fruta desecada, aunque se suele referenciar como tal), destacan sobre el resto por su gran cantidad de fibra. A su vez, las ciruelas contienen sorbitol (un tipo de azúcar) y derivados de la hifroxifenilxantina, que estimulan la actividad de los músculos del colon, lo que favorece la evacuación y evita el estreñimiento.

Alto valor de saciedad. El poder de hartazgo de las frutas desecadas se debe en gran medida a su alto contenido en fibra. Por ello, comer un puñado como tentempié es idóneo: nutre y calma el hambre. De hecho, influyen de manera positiva en las hormonas que regulan el comportamiento alimentario. **Aptas en caso de diabetes.** Las frutas secas son buena fuente de energía en forma de azúcares simples, pero no inducen un rápido aumento en la concentración de azúcar en la sangre, posiblemente debido a la fibra, fructosa y sorbitol (incluido en mayor medida en las ciruelas). Por ello, un consumo racional no se tiene por qué descartar de forma tajante para las personas con diabetes.

Fuente de hierro para prevenir la anemia. Las más apropiadas, en circunstancias de bajos niveles de hierro o anemia, son los melocotones y los albaricoques secos (orejones) que contienen 6,8 mg y 5,2 mg de hierro por 100 gramos, respectivamente. Conviene acompañarlas de un zumo de naranja u otra fruta rica en vitamina C

(piña, kiwi, mandarina...), para mejorar el aprovechamiento del hierro vegetal.

Antioxidantes para la salud. Las frutas desecadas de color oscuro (uvas, ciruelas, arándanos, cerezas) se engloban dentro de la lista de las 100 fuentes dietéticas más ricas en polifenoles, compuestos vegetales antioxidantes. El orejón de albaricoque es, con diferencia, la fruta más destacada, seguida de la ciruela seca y los orejones de melocotón. A diversos antioxidantes vegetales se les atribuyen acciones biológicas determinantes en la prevención y detención del desarrollo de trastornos graves de salud como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Potasio y magnesio para los músculos. El potasio es un mineral nece-

sario para la transmisión y generación del impulso nervioso y, junto con el magnesio, posibilita el buen funcionamiento de nervios y músculos. Las frutas desecadas son alimentos que concentran una cantidad interesante de estos elementos que las hace interesantes para formar parte de las provisiones de montañeros y excursionistas, o de quienes practican deporte con asiduidad.

Nutrientes para los huesos. Un estudio clínico sugiere que el consumo diario de ciruelas secas por mujeres postmenopáusicas facilita la mineralización ósea ya que tiene efectos positivos sobre los osteoblastos (células formadoras de hueso). Si se confirma estos datos, podrían clasificarse como alimento funcional por sus efectos sobre el sistema óseo.

Para todos los gustos y necesidades.

En estos momentos hay nuevas propuestas de frutas secas como los arándanos, fresas, tacos de kiwi, manzana, cerezas, coco, piña... Incluso se venden mezclas de frutos secos y frutas desecadas como sustitutas recomendables a cualquier tipo de snack salado o bollería. Esta propuesta resulta ideal como complemento de la dieta para estudiantes y deportistas.

A tener en cuenta

Las frutas desecadas, al ser un concentrado de azúcares, pueden resultar algo indigestas y flatulentas, razón de más para un consumo comedido en todos los casos, y en particular si se tiene el estómago delicado. Bien remojadas y cocidas en compota sientan mejor. Asimismo, su consumo habitual puede favorecer la aparición de caries dental. Por su consistencia pegajosa, se adhieren a la dentadura, por lo que es recomendable cepillar los dientes después de consumirlas. Por otra parte, durante el proceso de desecación industrial de estas frutas se suelen emplear sulfitos, aditivos conservantes que evitan que se resequen en exceso. Estos aditivos son los responsables de la aparición de crisis asmáticas en algunos individuos alérgicos o de reacciones alérgicas en personas hipersensibles. Queda la opción de elegir las frutas elaboradas de la forma más natural.

Compensan la energía que se consume en la niñez, el embarazo y la lactancia, así como en esfuerzos físicos duros