



Por amor  
a su salud,  
coma frutas  
rojas

Fotoarte Roberto Paz

El **color rojo** se asocia a fuerza, salud y pasión, todos ellos componentes indispensables para el bienestar. **La naturaleza nos ofrece una gran variedad de frutas nutritivas, que ayudan a tener salud y vitalidad.** Enseguida encontrará las bondades de algunos de los frutos rojos más saludables, los cuales le sugerimos poner en la mesa para celebrar el **amor... a su corazón.**

Por Alejandra Sánchez Plascencia

**D**urante muchos años se ha dicho que la capacidad de los seres humanos para distinguir los colores es parte del proceso evolutivo que nos ayuda a elegir los frutos maduros que están en su punto y a distinguir las frutas rojas del verde del forraje.

Algunos otros no comparten la visión de esta teoría, como Mark Changizi, investigador del Instituto Tecnológico de California, quien sostiene que si tenemos en cuenta la enorme variedad de dietas en los primates con visión tricromática (la capacidad de distinguir tan sólo tres colores), el argumento anterior no es convincente.

Lo cierto es que los frutos a los que la naturaleza dotó de potentes colores rojos bien podríamos definirlos como "apasionados" beneficiarios de la salud.



Foto Archivo

Todas las frutas, en especial las rojas, tienen un alto contenido de vitaminas.

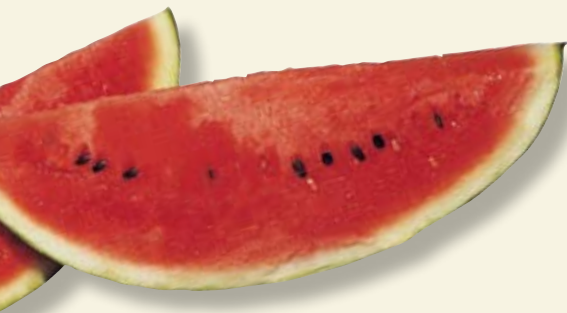
## Algunos saludables ejemplos de frutos rojos

**Arándano rojo.** Como contiene escasos hidratos de carbono, su valor calórico es bajo, así que no hay pretexto para no ponerlo en la mesa y en su boca. Los arándanos son una excelente fuente de vitamina C y fibra dietética. Contienen también taninos, sustancias con propiedades laxantes, tónicas y depurativas. Pruébelos, porque su gran cantidad de pigmentos naturales aporta acción antioxidante. Además, el jugo de arándano tiene acción antiséptica y antibiótica sobre los gérmenes que causan las infecciones urinarias.



**Sandía.** Es la fruta que más cantidad de agua contiene (93%), por lo que su valor calórico es muy bajo, apenas 20 calorías por 100 gramos. Los niveles de vitaminas y sales minerales son poco relevantes (aunque destaca el potasio, en menor medida, el magnesio).

La sandía es ideal para las épocas de calor, en las que el cuerpo necesita más agua. Entre más madura, más amplio es su ombligo (extremo del tallo). Será más jugosa si al golpearla con los nudillos suena hueca.



**Fresas.** Aportan pocas calorías y su componente más abundante, después del agua, son los hidratos de carbono, como la fructosa y la glucosa. Su aporte de fibra es alto. ¡No gaste su dinero en pastillas de vitamina C y ácido cítrico! Las fresas son una excelente fuente de ambos elementos. Popularmente, las fresas están consideradas como un magnífico remedio para tratar la artritis, las reumas y la gota, entre otros males.



**Ciruelas.** Las ciruelas rojas son jugosas y de sabor más dulce que las amarillas; contienen mucha agua e hidratos de carbono, como el sorbitol, que tiene una leve acción laxante. El aporte de vitaminas A y E es moderado, aunque ambas son de acción antioxidante. Si quiere que su piel y cabello luzcan saludables, coma ciruelas. Los pigmentos de esta fruta tienen acción antioxidante y antiséptica. Para ayudar a combatir el estreñimiento, desayune ciruelas frescas, secas o en mermelada.



**Granada.** Proporciona energía al organismo y es especialmente rica en fibra dietética. La medicina tradicional le confiere al fruto, las raíces y la corteza del granado propiedades antiinflamatorias. Con la granada se prepara la granadina, bebida que se usa para preparar bebidas refrescantes.



**Uvas.** Tienen un alto contenido de potasio, fibra dietética, vitamina C, niacina, calcio y, en menor cantidad, ácido fólico. A la pulpa de la uva se le atribuyen efectos laxantes.



**Manzana.** Esta fruta es rica en azúcares y aporta fósforo, potasio, hierro y vitamina C. La cáscara es rica en fibra. El apetitoso fruto del manzano tiene un periodo de maduración amplio, por eso se conserva fácilmente a temperatura ambiente. Las mejores (las que serán más frescas y jugosas) son las de cáscara más brillante, textura dura y fuerte aroma.

## Aroma, color, sabor

Las frutas constituyen un grupo de alimentos indispensable para la salud y bienestar de toda persona, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas y minerales y sustancias de acción antioxidante (vitamina C y E, betacaroteno, licopeno –que es uno de los encargados de teñir de rojo a las frutas y verduras–, luteína, flavonoides, antocianinas, etc.). Junto con verduras y hortalizas, las frutas son casi fuente exclusiva de vitamina C.

La mayoría de las frutas tienen un alto porcentaje de agua (con frecuencia mayor al 85% del peso total del fruto), además de que son bajísimas en grasas. Es también por esta razón que su ingesta es tan conveniente para llevar una dieta sana y mantenerse en línea.

Por otra parte, los hidratos de carbono, que constituyen el principal nutritivo dominante en las frutas, se queman en gran parte durante el metabolismo para aportar una enorme cantidad de energía.

Aunque son una fuente importante de vitaminas y minerales, el aporte de cada una de ellas es muy variable: El betacaroteno (provitamina A, esencial para un crecimiento normal), así como otros carotenoides, se encuentran principalmente en las frutas amarillas-anaranjadas.

Las frutas cítricas son fuentes excelentes de vitamina C, que, entre otras cosas, evita el escorbuto, trastorno que se caracteriza por provocar debilidad, acompañada de ulceraciones y la pérdida de los dientes, ataca a las encías, piel y membranas mucosas.

Hay frutas muy altas en potasio, como el plátano, kiwi, naranja, mandarina, mango, melón, papaya, sandía y todas las frutas deshidratadas, entre otras), mineral que debe monitorearse en pacientes con afecciones del riñón.

El magnesio, presente en algunas frutas, principalmente en el plátano, tamarindo y tuna, es esencial para

el metabolismo humano. Una baja cantidad de magnesio entre los grupos que padecen desnutrición produce temblores y convulsiones.

El hierro, que es necesario para la formación de la hemoglobina (pigmento de los glóbulos rojos de la sangre responsables de transportar el oxígeno) se encuentra en frutos como la ciruela, el durazno, la granada y el mamey.

“Las frutas cítricas son fuentes excelentes de vitamina C, que, entre otras cosas, evita el escorbuto.”

### Para comerse mejor

1 Es conveniente consumir las frutas lo antes posible después de su compra, para aprovechar al máximo su potencial nutrimental.

2 Disfrútelas al momento mismo de abrirlas o cortarlas. Tanto el calor como el aire destruyen importantes vitaminas (en especial la vitamina C es susceptible a oxidarse).

3 Las frutas se pueden consumir crudas, cocidas, enlatadas o conservadas mediante distintas preparaciones; sin embargo, la forma ideal de consumirlas es en crudo. Los métodos de cocción disminuyen su aporte nutrimental, sobre todo con respecto a la vitamina C y tiamina.

4 Si la piel o cáscara es comestible, es mejor no pelarlas (cuidando lavarlas muy bien) para obtener un buen aporte de fibra.

5 En caso de que necesite quitar la cáscara, recuerde que la parte más externa de las frutas (debajo de la piel) es la que concentra la mayor cantidad de vitaminas, por lo que un pelado profundo hace que se pierdan estos nutrientes.



Foto Archivo

6 No olvide que resulta más barato consumir las frutas de la estación, además de que siempre estarán más frescas y jugosas.

7 Al preparar las frutas, recuerde lavarse las manos, cuidar que los utensilios que emplee estén limpios y, por supuesto, no olvide lavar muy bien todas las frutas. Las pequeñas y delicadas, como fresas, frambuesas, moras, etc. deben enjuagarse en un colador para evitar que se maltraten. Antes de cortar y servir frutas crudas que tengan piel resistente, como las sandías, lávelas a conciencia con un cepillo destinado exclusivamente a ese uso y con abundante agua.

Nuestro país es privilegiado, pues la diversidad de climas hace posible que haya una gran variedad de frutas frescas y baratas durante todo el año. ¡Llene de salud su corazón y disfrútelas durante 365 días! 🍊