

FRUTAS DEL VERANO Y SUS BENEFICIOS

¿Sabías qué...?

Las frutas constituyen, junto a otros alimentos, **la esencia** de lo que entendemos como **Dieta Mediterránea**.

Son una parte fundamental de nuestra alimentación¹.



Sandía

La **SANDÍA**, contiene un 95% de agua y ayuda a mantenerte hidratado en épocas calurosas.



Nectarina y Paraguaya

La **NECTARINA** y la **PARAGUAYA**, contiene vitamina C, que contribuye a la protección de las células del daño oxidativo.



Membrillo

El **MEMBRILLO**, contiene fibra y vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y mejora la absorción del hierro.



Melón

El **MELÓN**, es fuente de **potasio** que ayuda al mantenimiento de la presión arterial normal y también es fuente de **folatos**, que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.



Uva Negra

La **UVA NEGRA**, es fuente de potasio, que ayuda al funcionamiento normal de tus músculos.

Mitos y creencias FALSAS sobre la fruta³

- ❌ **“COMER ZANAHORIAS FAVORECE UN BRONCEADO MÁS RÁPIDO”**
✅ “El consumo prolongado de zanahoria, protege frente a la radiación UV del sol gracias a los componentes antioxidantes que contiene, pero no favorece un bronceado más rápido”.
- ❌ **“LA FRUTA ENGORDA MÁS SI SE TOMA COMO POSTRE”**
✅ El aporte calórico de la fruta y su valoración nutricional es la misma, tanto si se come antes, durante o después de las comidas.
- ❌ **“ES MEJOR NO MEZCLAR LA FRUTA”**
✅ La composición nutricional de la fruta no varía por mezclarla con otras frutas.
- ❌ **“LA FRUTA NO APORTA CALCIO”**
✅ Frutas como el higo y la naranja aportan 38 g y 36 g/100 g de calcio respectivamente.
- ❌ **“LA PIÑA ES MUY DIURÉTICA Y AYUDA A ADELGAZAR”**
✅ Ningún alimento adelgaza.
- ❌ **“CONSUMIR FRUTAS EN AYUNAS ADELGAZA”**
✅ La composición nutricional de la fruta siempre es la misma. Lo único que se consigue es mayor sensación de saciedad.
- ❌ **“SE ACONSEJA CENAR SÓLO FRUTA”**
✅ Falso, porque puede dar lugar a una posible hipoglucemia en las horas de ayuno (durante la noche).
- ❌ **“EL AZÚCAR DE LA FRUTA ES MALO PARA LA SALUD”**
✅ Los azúcares presentes de forma natural en la fruta, no son perjudiciales para la salud porque no son azúcares libres (a limitar), sino azúcares intrínsecos propios de las mismas.



De forma general, las frutas contienen:

Agua (80-91%)

Vitaminas hidrosolubles (C, A, E y del grupo B), minerales (como potasio y fósforo), fibra (pectinas...)

Componentes bioactivos (ácidos orgánicos, fenoles...), especialmente los antioxidantes.

Además su aporte calórico es bajo, oscila entre 30-70 Kcal/100 g.³



La OMS recomienda consumir más de 400 gramos/día de frutas (y verduras) para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles².

¹ Nutrición y Salud. Frutas y verduras fuentes de salud. Comunidad de Madrid. Dra. Montaña Cámara Hurtado, Dra. María de Cortes Sánchez Mata y Dra. M^a Esperanza Torija Isasa. Departamento de Nutrición y Bromatología. Universidad Complutense de Madrid.

² OMS. Organización Mundial de la Salud. Acceso 21/06/2019. Disponible en: https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/

³ Frutas y Hortalizas: Nutrición y Salud en la España del S.XXI. Fundación Española de la Nutrición. FEN 2018.