

Alimentación y hábitos saludables

Fruta. Fuente de Salud

Funciones y composición

Las frutas actúan como **alimentos reguladores**, proporcionando al organismo, a través de la dieta diaria, minerales y vitaminas. Igualmente aportan cierta cantidad de hidratos de carbono de fácil digestión y rápida absorción.

Las frutas contienen una cantidad importante de **minerales** como el calcio, hierro, fósforo, magnesio o cobre y vitaminas A y C.

Las más ricas en **vitamina C** son la fresa, el fresón, la naranja, la mandarina, el kiwi, el pomelo, la piña y el limón. A efectos prácticos podemos recordar que una naranja mediana puede cubrir las necesidades de vitamina C de un día.

Las frutas de mayor contenido en **vitamina A** son el albaricoque, el plátano, el melocotón, el melón, la sandía, la pera y las cerezas.

La cantidad de **fibra alimentaria** que tiene la fruta es menor que la que proporcionan verduras y hortalizas, desapareciendo en gran medida una vez que se pela la pieza.

Sugerencias para su consumo:

- Si el consumo se va a realizar sin pelar, es recomendable lavar previamente la pieza de fruta con abundante agua.
- El consumo de frutas naturales en forma de zumos, ha de realizarse de forma inmediata a su preparación para evitar la pérdida de vitaminas.
- Las frutas en conserva, mermelada y compotas no deben utilizarse como sustitutivos de las frutas naturales ya que experimentan pérdidas importantes de vitaminas.
- No es recomendable sustituir la fruta por ningún otro tipo de alimento.