

Sentirse bien

es cuestión de equilibrio



1. ABC de la buena alimentación



Frutas

Te conviene comer tres raciones diarias. Es una forma inestimable de recargar vitaminas y minerales. Cada temporada, sobre todo en primavera y verano, hay una sugerente variedad de frutas en el mercado que se erigen en el postre perfecto para terminar una comida o en parte del desayuno, el tentempié de media mañana o la merienda.



Para que una dieta sea equilibrada no puede faltar la fruta; de hecho a la hora de elegir un postre los nutricionistas sitúan la amplia variedad de frutas por delante de cualquier otra golosina como los pasteles o los helados. Este grupo vegetal tan rico en colorido como en sabores y aromas es una fuente de agua, hidratos de carbono, vitaminas y fibra. También contienen proteínas y grasas, pero su presencia es muy baja; aproximadamente un 0,5%.



La fruta es muy pobre en calorías pues su contenido en agua varía entre el 75 y el 90 por ciento. Los hidratos de carbono están en estos alimentos en forma de fructosa y glucosa.

EL DATO La principal contribución de la fruta a tu dieta es su fuerte contenido en vitamina C (ácido ascórbico): por cada 100 gramos de fruta se obtienen unos 30 miligramos de esta vitamina. Este es un cálculo medio porque la presencia de vitamina C varía de una fruta a otra.



La fruta contribuye a la motilidad intestinal pero su gran valor está en su poder antioxidante. Es el caso de la uva: la fruta más rica en antioxidantes, aún más que las frambuesas, los arándanos, las moras o las grosellas. Esto la sitúa en uno de los alimentos más sanos y deseables para combatir la oxidación de las células y su envejecimiento. Así, puede tener un papel muy importante en la prevención y el tratamiento de enfermedades degenerativas, como la artritis reumatoide o el lupus.



La gran ventaja de la fruta es que no requiere ser cocinada. Es un ingrediente magnífico de deliciosas recetas como la tarta de manzana o el pato a la naranja pero lo habitual es que la consumas cruda. Así no se pierden sus propiedades. La forma de ingerirla, entera o en zumo queda a gusto de cada cual. La única diferencia es que en forma líquida pierde buena parte de la fibra que posee.

