

SOMOS HPS

HPShospital.es.com



# HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

MÁS DE

188.000

CONSULTAS

240.000

CASOS CLÍNICOS

99.000

URGENCIAS

11.000

INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS

AL AÑO

928 49 99 00

Las Palmas de Gran Canaria

La consulta de Dr. José Luis Caballero

Médico y máster en Nutrición de Hospital Perpetuo Socorro

El aporte de frutas en nuestra alimentación es fundamental, llegando a ser recomendable hasta tres o cuatro raciones diarias. Y antes que los zumos, es mejor comerla, ya que la fibra que tomamos con la fruta entera hace que la disponibilidad de azúcares en sangre disminuya o se ralentice su absorción intestinal.

## «Es preferible consumir la fruta entera que exprimida»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué cantidad de fruta es recomendable consumir diariamente?

— Todos sabemos lo necesario y beneficioso que es para nuestra salud el aporte de frutas en nuestra alimentación, llegando a ser recomendable en una cantidad de hasta tres o cuatro raciones diarias según días y personas. En nuestro entorno, bien por comodidad o por la información publicitaria, tendemos a sustituir una fruta por un zumo ya sea natural o comercial. Y no es lo mismo. Siempre es preferible consumir la fruta entera.

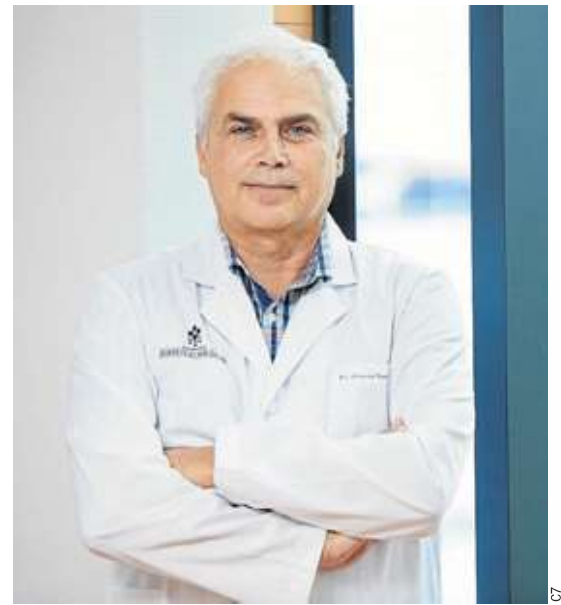
— ¿Por qué?

— De entrada debemos plantearnos la cantidad de fruta que tenemos que usar para hacer un vaso de zumo. Posiblemente dos o tres piezas con el consiguiente duplicado o triplicado en la cantidad de azúcares y por tanto de calorías. Tomarse un vaso de zumo, sobre todo si tenemos sed, es muy agradable y entra con mucha facilidad y en muy poco tiempo. Imaginemos que esas tres frutas nos las tuviéramos que comer enteras, sin exprimir. La actividad cambia en cuanto al tiempo y la saciedad que produce masticar en vez de beber. El zumo tiene muy poco poder saciante. Por otro lado los zumos están exentos de gran cantidad de la fibra que contiene la fruta en su estado natural.

— ¿Qué diferencia supone esa menor cantidad de fibra?

— La fibra que tomamos con la fruta entera hace que la disponibilidad de azúcares en sangre disminuya o se ralentice su absorción intestinal con lo cual reducimos el aumento de glucosa que se produce después de la ingesta. Es lo que llamamos índice glucémico (IG) de los alimentos. En este caso el IG de los zumos es mayor que el de la fruta ingerida entera.

— ¿Son una buena opción los zu-



El doctor José Luis Caballero explica por qué es mejor comer la fruta entera que hacerlo en zumos.

mos comerciales?

— En cuanto a los zumos comerciales, la mayoría están hechos de concentrado de frutas a los cuales se le añade agua y azúcar, o sea, es un refresco sin burbujas carente de criterio dietético y no son aconsejables. Se trata de una bebida muy calórica, azucarada y por lo general que cuenta con muy poca fruta en su composición. Mucha gente opta por abandonar los refrescos por estos zumos pensando que apuesta por su salud y la realidad es que no hay gran diferencia entre ambas opciones.

— ¿Y qué me dice del consumo en niños?

— A los niños debemos hacerles disfrutar de masticar la fruta, pelándola y troceándola además de variar tanto en el sabor como en el color de ellas. Otro error frecuente es pensar que la fruta

o un lácteo, como un yogur, tienen las mismas propiedades y se puede sustituir el uno por el otro. No tienen nada que ver entre ellos. La fruta tiene mayor aporte de azúcares y vitaminas que el lácteo, pero el lácteo tiene un mayor aporte de proteínas y calcio. Lo que sí es mucho más sencillo darle al niño un yogur que luchar para que se coma una fruta. Pero hay que intentarlo. Si aun así no queremos pelearnos con nuestro hijo y tenemos que elegir el zumo, no cabe duda que hacerlo en casa es mucho mejor que optar por los industriales. Además le podemos añadir la pulpa que se queda en el filtro y si se así exactamente muy espeso lo podemos diluir con algo de leche o agua. No debemos nunca añadir azúcar salvo una pequeña cantidad y únicamente si la fruta está muy ácida.

## Desequilibrios dietéticos

■ Los zumos tomados como acompañamiento líquido de una comida aumentan de una manera importante la cantidad de azúcares ingeridos y pueden estar relacionados con los desequilibrios dietéticos que conducen a la obesidad e incluso a un mal control de la glucemia en personas diabéticas. La fruta no es sólo agua y vitaminas sino una fuente importante de hidratos de

carbono como es la fructosa. Cuando tomamos fruta o zumo hay que hacerlo dentro del contexto de que estamos comiendo no pensar que sólo nos estamos hidratando. De todas formas, no debemos concluir que tomar fruta entera es una forma de evitar la ingesta de carbohidratos y por consiguiente de calorías. Muchas personas amantes de la fruta, sobre todo en verano, que

abunda la variedad, piensan que saciar el hambre comiendo fruta en lugar de otro alimento es una manera de evitar la ingesta calórica que les pueda hacer perder peso y no es así exactamente. La fruta, aunque es necesaria y hay que consumirla de forma diaria, debemos considerarla como un alimento con niveles altos de azúcares. Como siempre, la moderación es la clave.