

FRUTAS PARA LA OCASIÓN!!

Autor: Curiel, C Vianney MC. (toda información expuesta es propiedad intelectual de quien la escribe, la reproducción total o parcial se considera plagio y está bajo licencia de Creative Commons). **Escríbenos:** vitalezza.nutricion@gmail.com

Las frutas (entiéndase por las versiones naturales y no enlatadas) son un grupo de alimentos que nos brindan muchos beneficios. No obstante en ciertas condiciones u ocasiones valdría la pena elegir unas por encima de otras. Y es que no solo se trata acerca del agua, fibra, “azúcar natural” – fructosa y glucosa-, vitaminas, minerales y algunos antioxidantes que tienen, sino que es fundamental recordar que las cantidades de estos nutrientes varían de una a otra fruta y se consiguen con ciertas porciones. A partir de estos preceptos, veamos los ejemplos, donde POR PORCIÓN¹, representan una buena fuente o son indicadas para los efectos mencionados.

- (1) **Toma potasio:** 2 pzas de naranja, 2 pzas de guayaba, 2 pzas de tuna, 8 fresas, 2 kiwis, 1 rebanada de melón. Aunque el plátano es muy socorrido, cada plátano Tabasco tiene un poco menos de potasio que las raciones comentadas, pero se complementa muy bien con su contenido de carbohidratos y otros nutrientes, por ejemplo para antes o después de una actividad física intensa.
- (2) **Ponle más fibra!:** 8 fresas, 1 manzana grande, 10 naches, 2 pzas carambolo, 2 naranjas ó 2 guayabas.
- (3) **Ideales en una condición de diabetes²:** 2 ciruelas, 1 manzana, 1 pera asiática, 8 fresas, 1 naranja ó 1 racimo de uvas moradas.
- (4) **Frutas para incrementar la glucemia rápidamente:** 1 rebanada grande sandía o melón (bastante recomendables sobre todo por su combinación con potasio después de hacer ejercicio), jugo de naranja ó 1 reb de piña.
- (5) **Un shot de vitamina C:** 10 fresas, 2 naranjas grandes, 2 guayabas grandes, 1 toronja ó 2 kiwis.

ES RECOMENDABLE TOMAR DE 3 A INCLUSO 6 PORCIONES DE FRUTA SEGÚN EL REQUERIMIENTO INDIVIDUAL.

¹Recuerden que lo importante no es si algo tiene sino CUÁNTO TIENE por una porción de consumo.

²Aunque exista una condición de diabetes, estas frutas se pueden consumir sin problema, especialmente si no están acompañadas de otros alimentos con azúcar. De igual manera, combinarlas con alguna verdura cruda, como pepino o lechuga, es aún mejor!

Datos de contenido e IG: SMAE, 2006; Noriega, E, 2004.

Pide asesoría: vitalezza.nutricion@gmail.com

Notas: la información no sustituye a una asesoría personalizada.

-Por una divulgación y asesoría responsables-

