

Las frutas:

las preguntas de las familias



¿Cuánta fruta es recomendable?, ¿son todas las frutas igual de saludables?, ¿es mala la fruta después de cenar?, ¿qué frutas pueden comer los bebés?, ¿es lo mismo el zumo natural que la pieza de fruta?

Estas son preguntas que las familias nos hacéis con frecuencia.

¿Por qué es saludable la fruta?

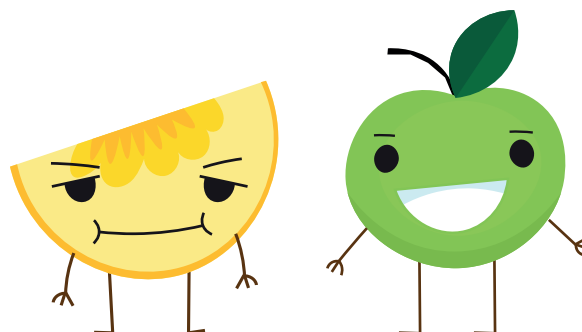
Las frutas tienen todas las características de un alimento saludable:

Son alimentos de baja densidad calórica, ricos en vitaminas, minerales y fibra, y nada procesados.

Las frutas también tienen azúcares: sacarosa, glucosa y fructosa, que están de forma intrínseca en la fruta.

Esos azúcares intrínsecos, es decir, que forman parte de la estructura vegetal de la fruta, **no se han asociado con ningún efecto perjudicial para la salud** y nada tienen que ver con los azúcares libres o los azúcares extraídos o refinados.

Los azúcares que están de forma natural en la fruta no son azúcares libres y, por tanto, no tienen efectos negativos sobre la salud.



¿Qué cantidad de fruta al día se considera saludable?

Viendo los resultados del consumo de fruta en España (FEN, ALADINO), la respuesta sencilla es:

Que vuestros hijos coman toda la fruta que quieran.

Pero, como recomendación general, **es deseable que coman al menos 3 veces al día fruta.**

Si son niños pequeños o bebés puede que coman poca cantidad, solo unos trocitos de una fruta, es normal. Lo importante es ofrecérsela varias veces al día.

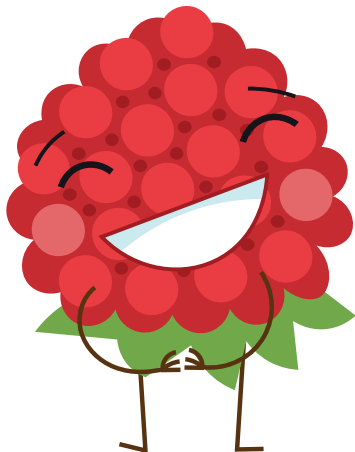
¿Es cualquier fruta igual de saludable?

Pues sí, **no hay frutas “malas”**. Salvo caso de alergias, problemas digestivos o de salud concretos, cualquier fruta es igual de saludable.

Múltiples estudios confirman que **el consumo habitual de cualquier fruta evita el sobrepeso** y contribuye a reducirlo en personas obesas.

Las frutas tienen azúcares, como he comentado más arriba. Pero estos, ingeridos en conjunción con la fibra, las vitaminas, los minerales y otros micronutrientes de las frutas, tienen un efecto saludable sobre el organismo, muy diferente al de los azúcares libres o refinados.

Algunas frutas tienen más cantidad de fructosa y esta, consumida en exceso, se ha asociado a toxicidad. Sin embargo, **es muy difícil llegar a niveles perjudiciales de fructosa con un consumo normal de frutas**.



En cualquier caso, como todo en alimentación, lo más recomendable es comer diferentes tipos de fruta, y en el contexto de una alimentación saludable variada.

Eso sí, no hace falta que vuestros hijos coman todas las frutas del mercado. Las preferencias por el gusto se deben respetar.



¿Qué frutas pueden comer los bebés?

Las mismas que los niños mayores.

No existe justificación científica para retrasar la introducción en la alimentación complementaria de las frutas que puedan ser causa de alergia con más frecuencia. Así que **podéis ofrecerles cualquier fruta desde el inicio de la alimentación complementaria**, incluidos fresas, melocotón, kiwi...

Si hacéis alimentación complementaria a trocitos (tipo BLW) conviene elegir aquellas frutas cuya consistencia las haga más fáciles para este método: plátano, aguacate, etc.

¿Es lo mismo el zumo natural que la pieza de fruta?

No, claramente no. Los menores de 12 meses no deben tomar zumo, aunque sea natural. Y en edades posteriores los zumos de fruta, a pesar de ser naturales, deben ser para consumo solo ocasional.

Aquí sí que hay estudios que relacionan el consumo de zumos de fruta con sobrepeso.

Es mejor masticar la fruta. Al comer la fruta entera también comemos su fibra y otros componentes, y el azúcar que contiene lo extraemos nosotros de su matriz vegetal. Con ello conseguimos que la absorción de ese azúcar sea más lenta (menor índice glucémico), lo que produce un menor pico de insulina, y eso es bueno. Comer la fruta completa también contribuye a la saciedad.

Podéis hacer una prueba vosotros mismos: exprimid 3 naranjas, y bebed el zumo. Tardáis menos de un minuto y seguro que no os deja saciados. Probad ahora a comeros 3 naranjas. Seguramente no podréis pasar de la segunda naranja.

¿Fruta por la noche?

Sí, **no hay ninguna razón científica para no comer fruta después de cenar.** Ni “engorda” más, ni produce ninguna alteración metabólica.

Eso sí, cepillaos los dientes antes de ir a dormir.

Autor: Gabi Ruiz Soler.
Pediatra de Atención Primaria. Valencia.

