



Ciencia & Sociedad

2-3 porciones

de frutas al día es lo que debe consumir la población general según las recomendaciones de la OMS y las guías alimentarias para Chile.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

SÓLO 15% DE LOS CHILENOS LAS INCLUYE DE FORMA SUFICIENTE

Consumo de frutas como base de la vida sana: diario, fresco, colorido y sin procesar

Hay desde muy dulces hasta ácidas y vienen en una variedad de colores, texturas, aromas y sabores; hay propias de ciertas zonas biogeográficas, climas y épocas del año, y otras son transversales; hay múltiples características, preparaciones y usos. Y hay una cualidad que une: ser rica fuente de nutrición y salud.

Las frutas que en gran diversidad de tipos y territorios se producen a nivel nacional y local, tienen una composición que las hace una base de la alimentación saludable, junto a las verduras, y por eso deben incluirse diariamente a lo largo del ciclo vital en la forma suficiente y adecuada para recibir sus naturales bondades.

Al menos cinco porciones de distintas frutas y verduras diarias recomiendan consumir la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las guías alimentarias chilenas para la población general, por lo que "se deben consumir 2 a 3 porciones de frutas al día", precisa el nutricionista Rodrigo Buhning, académico del Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

Aunque estudios como la última Encuesta Nacional de Salud advierten que sólo 15% de la población adulta del país cumple las recomendaciones. Es parte del problema global del protagonismo de dietas malsanas con productos ultraprocesados, comida chatarra y nutrientes críticos, en desmedro de la salud de las personas. Así han surgido distintas iniciativas para concientizar e impulsar cambios hacia hábitos alimentarios sanos, como el Día Internacional de la Fruta el 1 de julio para promover y aumentar su inclusión.

Rica composición

Gracias a su rica composición de agua, nutrientes y sustancias bioactivas, las diversas frutas cumplen un rol clave para mantener el adecuado funcionamiento del organismo y beneficiar el estado de salud general.

Cada fruta tiene sus particularidades, donde distintos factores como tipo, color y grado de madurez hacen variar la composición de la fruta, explica el nutricionista Rodrigo Buhning. Aunque, expone que en general se componen principalmente por agua (75% a 95% según la fruta); hidratos de carbono simples en forma de azúcares

Varias porciones y de diversos colores es la sugerencia para asegurar suficiente aporte de nutrientes, sustancias bioactivas y beneficios. La composición de estos alimentos varía según el tipo, pero siempre tienen alto valor nutritivo que favorece el funcionamiento y salud del organismo, que se altera con preparaciones como jugos y añadir azúcares.



FOTO: JCC

como fructosa, glucosa y sacarosa; vitaminas como A, C, complejo B, E y K; minerales como potasio, magnesio y calcio; y fitoquímicos y antioxidantes.

De este modo, afirma que colaboran en la hidratación y saciedad. Además, influyen en diversos procesos orgánicos en que se requieren nutrientes como las vitaminas y minerales, mientras otros com-

ponentes reportan diversas propiedades beneficiosas que mantienen y protegen la salud, e incluso aportan en prevenir fenómenos fisiopatológicos y enfermedades.

"Los aportes de vitaminas (especialmente vitamina C), fibra dietética, antioxidantes y compuestos bioactivos poseen efectos antiinflamatorios. Estos nutrientes ayudan a prevenir el enveje-

cimiento celular, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer", resalta. También la fibra contribuye con el tránsito intestinal y salud digestiva. Y una alimentación saludable tiene un papel importante en la prevención y control de condiciones crónicas y factores de riesgo de la salud como obesidad y diabetes. Y esos son sólo algunos ejemplos.



Garantizar beneficios

Para garantizar las variadas bondades es crucial consumir frutas de distinto tipo y colores: "Cada color está relacionado con compuestos bioactivos específicos. Consumir variedad de colores asegura un mayor espectro de nutrientes y beneficios para la salud", sostiene Rodrigo Buhring.

Pigmentos como los carotenoides o flavonoides dan color y tienen actividad antioxidante. Al respecto, profundiza: frutas rojas y púrpura como fresa, frambuesa, arándano y mora poseen antocianinas, antioxidantes que protegen la salud celular y diversas funciones; las naranja y amarillo como naranja, mandarinas, zanahoria, limón y papaya aportan carotenoides o provitamina A que se relaciona con la salud ocular; las verdes como kiwi, manzana verde, uva verde y palta contienen clorofila, luteína y folato e interfieren en la formación celular y visión; y las blancas como pera, manzana, coco, plátano y chirimoya tienen flavonoides con propiedades diversas como beneficios cardiovasculares.

Otro punto que releva es que lo ideal es consumir frutas frescas, enteras y con cáscara (si es comestible), o picadas, sin añadir azúcar. Y las 2-3 porciones (la porción

Enteras y de distintos colores

es la forma ideal de consumir frutas para que aporten distintos componentes activos al organismo y beneficios para la salud.

equivale a frutas medianas, o una taza y media) deben distribuirse en desayuno, colaciones y/o postre.

Algunas precauciones

Hay preparaciones que alteran las cualidades de las frutas y deben limitarse en una dieta sana.

El nutricionista aclara que al hacer jugos se reduce significativamente el aporte de fibra; la cocción prolongada reduce la vitamina C; y recetas en almíbar y confitadas aportan exceso de azúcar que reduce el rico valor nutricional. "Las frutas más sensibles a los cambios de propiedades nutricionales son las cítricas, kiwi, frutilla y ricas en vitamina C", precisa.

Además, hay algunos efectos adversos asociados a la composición de las frutas que pueden perjudicar a ciertos grupos que deben tener precauciones en su inclusión.

Por contener carbohidratos tienen un índice glucémico (IG) que

varía según fruta y madurez. El nutricionista advierte que personas con diabetes deben restringir el consumo de aquellas con IG alto y preferir con uno bajo, además de controlar porciones diarias y frecuencia de consumo. Sandía, melón, plátano maduro y dátiles están en el grupo de IG alto.

Añade que "pacientes con enfermedad renal crónica debiesen moderar frutas ricas en potasio", como plátano, melón y kiwi. Y quienes sufren síndrome de intestino irritable deberían evitar las que poseen carbohidratos de cadena corta y altos polioles (fructosa, sorbitol y manitol) por asociarse a efectos gastrointestinales, como la manzana, pera, sandía, frutas desecadas y mango.

Y puede haber ciertas reacciones alérgicas. Por ejemplo, "frutas como durazno, manzana, ciruela, cereza pueden provocar síndrome de alergia oral por reacción cruzada con polen. Kiwi y piña contienen enzimas irritantes pudiendo provocar picazón oral, inflamación, síntomas digestivos o respiratorios", explica. También personas alérgicas al látex podrían tener reacciones cruzadas con frutas como plátano, palta o kiwi.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO: /CC

