



Verano: ¿realmente engorda el consumo de frutas?

Consumir el alimento tres veces por día y nunca por las noches, recomiendan los especialistas.

Durante el período estival, muchos son los chilenos que aumentan a diario su consumo de frutas y verduras, debido a las altas temperaturas. Sin embargo, existen algunos escépticos que durante todo el año no comen fruta porque, según dicen, engorda.

“Las frutas aportan nutrientes indispensables para la salud y bienestar de las personas -tanto por su aporte de vitaminas (C, E, licopeno), minerales y antioxidantes-, no obstante, algunas tienen la mala fama de engordar. Es un mito que las frutas engordan; se aumentará de peso dependiendo de las porciones”, aclara Carla Novoa, nutricionista del Consultorio del Adulto del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso.

El plátano, la uva, el mango y la sandía tienen el calificativo de “engordadores”, pero son fuentes de vitaminas con propiedades muy saludables. La primera, por ejemplo, es primordial en una dieta: contiene potasio, ácido fólico y magnesio, mineral necesario para la transmisión y generación de impulsos nerviosos, y para la actividad muscular.

“Las frutas contienen azúcares (fructosa, sacarosa y glucosa) denominados hidratos de carbono. Muchas veces alguien opta por un puñado de dulces en vez de degustar un plátano, consumiendo 300 calorías aproximadamente, mientras que el plátano aporta alrededor de 100 (una unidad), lo que es mucho más saludable y nutritivo”, explica la especialista.

Para Carla Novoa lo importante es la cantidad de fruta que se consumirá. Si una persona se excede de lo normal, claramente aumentará de peso. Lo ideal es consumir tres porciones de fruta al día, y entre horas. No es recomendable por las noches. Por ejemplo, una manzana de tamaño regular (del porte de una mano empuñada), más una pera de las mismas proporciones y medio plátano.

Pero, ¿cómo saber cuánto es una porción de alimento adecuada? Medio plátano equivale a una porción. En el caso de la uva, fruta que aumenta su demanda en verano, 10 a 12 unidades hacen una porción.

“El consumo de frutas disminuye el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles y algunos tipos de cáncer, debido a la gran cantidad de antioxidantes que poseen. También por su aporte de fibra ayudan a regular el tránsito intestinal. Sin alimentación no hay vida y sin nutrición no hay calidad”, advierte la nutricionista Carla Novoa.