

## Fruta Deshidratada

Las frutas forman parte de los alimentos que no pueden faltar en nuestra alimentación, al punto que lo recomendable es comer tres porciones de fruta al día. Y es que este grupo alimenticio ofrece al cuerpo muchos beneficios gracias a su contenido en vitaminas, minerales, agua y fibra que permiten que actúen como potentes antioxidantes y nutrientes que nos ayudan a preservar la salud.

Sin embargo, la recomendación de organizaciones de la salud y nutricionistas siempre está enfocada en comer la fruta en su forma natural, es decir, libre de químicos o ingredientes añadidos y sin ser sometida a ningún proceso que altere su composición. En vista de esto, muchas personas se preguntan qué tan saludable es comer fruta deshidratada.

### ¿Qué es la fruta deshidratada?

El proceso de deshidratación de la fruta fresca que causa la evaporación del agua da como resultado la fruta deshidratada, que suele ser más pequeña que la natural, pero con mayor concentración de nutrientes y, muy importante, con más calorías.

Para deshidratar la fruta se utilizan sustancias como la vitamina C, el azufre y el sulfito, pues permiten mantener el color de la fruta y absorben el agua de la misma. Dicho esto, la próxima vez que vayas al mercado y te tropieces con una bolsa de orejones, dátiles, tomates secos o uvas pasas ya sabes que se trata de la fruta natural que ha sido sometida a un proceso de absorción del agua para dar como resultado una fruta deshidratada.

### Valor nutricional

Como mencionamos anteriormente, al deshidratar la fruta se concentran aún más sus minerales, vitaminas y fibra, por lo tanto, entre los principales beneficios de la fruta deshidratada resalta su valor nutricional que es 4 veces mayor que el de la

fruta fresca. Por lo tanto, comer fruta deshidratada es una forma de ofrecer al organismo mayor cantidad de nutrientes en menor cantidad de alimento, una opción ideal para quienes presentan algún déficit nutricional, pero una alternativa poco saludable para quienes deben cuidar su ingesta calórica, como es el caso de las personas diagnosticadas con algún tipo de diabetes u obesidad.

## **Fibra concentrada**

Una de las consecuencias de la deshidratación de la fibra es que el contenido en fibra aumenta considerablemente, por ejemplo, 100 gramos de ciruela fresca ofrecen al cuerpo 1,4 gramos de fibra, mientras que 100 gramos de ciruela pasas proporcionan 7,1 gramos de fibra.

Consumir alimentos ricos en fibra es muy beneficioso para la salud por el poder de esta sustancia para estimular el tránsito intestinal, absorber la grasa, combatir el estreñimiento y disminuir la glucosa, el colesterol y la insulina en sangre. Los alimentos ricos en fibra como la fruta deshidratada son muy recomendados para estimular la correcta función del hígado. Así que ya sabes, si tu médico te ha recomendado comer más fibra, una porción de ciruelas pasas resulta una excelente opción.

## **Son ricas en antioxidantes y potasio**

El consumo de fruta deshidrata previene la oxidación en el organismo gracias a que su alto contenido en antioxidantes revierte la acción de los radicales libres en el cuerpo. Consumir antioxidantes es ideal para prevenir el envejecimiento prematuro y enfermedades como el cáncer. Sin embargo, las frutas deshidratadas ofrecen menor concentración de vitamina C que la fruta fresca y debemos resaltar que esta vitamina es la de mayor acción antioxidante en el cuerpo.

Asimismo, el alto contenido en potasio que adquiere la fruta deshidratada durante la evaporación del agua ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y mejora los niveles alterados de la presión arterial. También se ha demostrado en estudios científicos que el consumo de fruta deshidrata ayuda al metabolismo del colesterol, sustancia responsable de la obstrucción de las arterias y, por lo tanto, una de las principales causas de infarto al corazón.

## Fruta deshidratada para las mujeres embarazadas

Durante el embarazo la mujer debe cuidar más que nunca su alimentación y proveerse de gran cantidad de vitaminas y minerales para asegurar la salud del feto. La carga nutricional de la fruta deshidratada resulta una excelente opción para que la mujer obtenga a través de la alimentación toda la cantidad necesaria de vitaminas que requiere. Sin embargo, y aunque la fruta deshidrata disminuya los niveles de glicemia e insulina, se recomienda comer porciones pequeñas de estos alimentos, ya que su contenido en azúcar es mucho más elevado que el que ofrece la fruta fresca y no se debe pasar por alto que toda mujer embarazada es propensa a padecer diabetes gestacional. Por lo tanto, si estás

En el invierno, época en la que escasean las frutas frescas, se recomiendan las frutas desecadas, por tener casi las mismas condiciones que aquellas, siendo más concentradas y más ricas en azúcar.

Se deben lavar cuidadosamente y meter en agua antes de ser consumidas, de esta forma, la fruta absorbe el agua y se desarruga, tomando así su forma primitiva.

La combinación de estas con frutos oleaginosos, como nueces, almendras, avellanas, maní, etc., también se pueden poner en la sopa de trigo, cebada o avena, según el gusto de cada individuo.

Este tipo de fruta, después de estar en agua es mucho mejor que conservada en lata, pues en estas se emplean productos químicos para su conservación.

Es recomendable sustituir la nociva pastelería en la alimentación de los niños por los frutos secos (tipo oleaginosas) y fruta deshidratada.

### PASAS DE UVA

Los médicos recomiendan el consumo de pasas de uva antes del ejercicio para asegurar suficiente reserva energética al organismo y durante el ejercicio para asegurar el aporte de substratos energéticos durante el esfuerzo.

Son la golosina natural y son las de mayor contenido nutricional entre las frutas desecadas

No poseen colesterol son bajas en sodio y totalmente libres de grasas

Proveen de muchas vitaminas y minerales necesarios, incluyendo el hierro, potasio, calcio y ciertas vitaminas B

Contiene 70 % de fructosa (forma natural de azúcar) fácilmente digerible, otorgando energía al instante

Alto contenido de carbohidratos, principal fuente de energía para el organismo (1g = 4 Kcal.)

Variedades: Sultanina

Moscatel

Flame

Las uvas s/semilla sultaninas tienen un sabor más suave y se convierten en pasas también suaves.

Las uvas MOSCATEL, en cambio, se transforman en pasas más oscuras y dulces.