

DELICIOSAS, PERO QUÉ MÁS TIENEN LAS FRUTAS?



LAS PROPIEDADES QUE LAS FRUTAS POSEEN

Recomendación diaria:

4 raciones diarias de:
1 fruta mediana
250g fruta en trozos
40g de fruta seca
75g de bayas*

LA CIENCIA Y LAS FRUTAS

Por Carolina Rincón,
Co-fundadora de FromNativo,
Microbióloga, Master en Biología,
auditora GlobalGAP. MBA



Artículos consultados:

https://www.researchgate.net/publication/41121483_The_total_antioxidant_content_of_more_than_3100_foods_beverages_spices_herbs_and_supplements_used_worldwide

http://www.orac-info-portal.de/download/ORAC_R2.pdf

Influence of freezing and drying on phytochemical properties of various fruit <https://www.biotech-asia.org/vol12no2/influence-of-freezing-and-drying-on-phytochemical-properties-of-various-fruit/>

*App Docena Diaria del Dr. Michael Greger

Las frutas, entre más colores intensos: más antioxidantes, más anticancerígenos, más antienvjecimiento. Esas moléculas que le dan el color a las frutas, llamadas antocianinas son poderosas depuradoras de radicales libres. Estos radicales libres son en si, lo que desecha el cuerpo, lo que no sirve, lo tóxico, producidos por el ambiente, por lo que ingiere o por las moléculas que se forman en procesos de desecho. Las frutas entre más rojas, más moradas, más rojas, más amarillas, te aportarán más de estas antocianinas. Esta capacidad antioxidante es mayor en los **arándanos, las frambuesas y el acaí**, que tienen desde 5000, 7000 y 99000 respectivamente ORAC $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$. Existen igual varios tipos de antioxidantes y radicales libres, por ejemplo el Trolox se ha estudiado la relación con uno -de los varios- radicales libres que existen, llamado peróxilo. De acuerdo con los datos, se deben consumir entre 3 mil y 5 mil unidades diarias de Trolox para que sus beneficios sean efectivos.

Ahora la forma de consumir las frutas, **siempre, mejor enteras**, sin ningún procesamiento. Ya que desde la congelación, su poder antioxidante disminuye desde un 10% hasta un 97% (caso de las mermeladas). Sin embargo en cualquier transformación la fibra, vitaminas y minerales se mantienen. En jugo, somos colombianos, y la variedad de frutas nos permite tomar alrededor de 10 tipos de jugos diferentes. Sus cantidades de azúcar es poca, así que agrega muy poca azúcar, que sea hecho en casa, no tarritos,

no cajitas, no botellas, estos están llenos de azúcar adicional, hasta 10 veces de lo que podrías consumir (no es necesario, reemplazalo por hojitas deshidratadas de stevia). De estas bebidas hablaremos en un próximo artículo. Además, los jugos, al colarlos, pierden esa fibra que consumimos cuando la fruta esta entera. En la mayoría de las frutas las moléculas más poderosas, están en la cáscara, la fibra en su interior, así que si eres el que pela la fruta que tiene cáscaras comestibles, te pierdes de sus mejores propiedades.

Ahora qué cantidad de fruta debemos consumir diariamente, 3 porciones diarias (una fruta mediana, 250g de fruta partida o media tasa de arándanos), consumes esta cantidad diariamente?

Las frutas en fitoterapia, tiene otras moléculas de mucho interés como son: **La citrulina** en la sandía, que con 5 raciones diarias ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y así mejorar la erección mejorando las relaciones sexuales hasta en un 68%. **Las belataínas** en la pitahaya, quimioprotector contra el estrés oxidativo. **Los glicósidos cardiotónicos** en el maracuyá, que incrementan la fuerza de contracción del corazón y se utilizan para tratar a pacientes con insuficiencia cardíaca. **La melatonina** en cerezas y ayuda a dormir mejor. **Las zeaxantinas** en la papaya protegen la vista, Las serotonininas en el kiwi, mejora a conciliar el sueño. **El alcohol perílico** en cítricos impulsa la capacidad de reparación del ADN y **la bromelina y papaína** en la piña y papayuela, ayudan a digerir mejor las proteínas.

Así, si involucras la mayor variedad de frutas frescas a tu alimentación, aportarás a tu cuerpo una sinergia de biomoléculas de valor nutricional invaluable. Ahora si vienen de producción orgánica (libre de agroquímicos residuales), la expresión de estas biomoléculas mejora entre un 20-40%, además de prevenir la ingesta de estos agroquímicos.

Sin embargo, por la literatura consultada y diferentes investigaciones, que no falte en tu **alimentación diariamente los frutos rojos, el limón y la manzana**. Por sus contenidos en antioxidantes, propiedades anticancerígenas y fibra, que son relevantemente significativos.

Effect of jam processing and storage on total phenolics, antioxidant activity, and anthocyanins of different fruits
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21254073/>

https://www.researchgate.net/publication/7318180_Antioxidant_and_Antiproliferative_Activities_of_Common_Fruits

https://www.researchgate.net/publication/314486111_Effects_and_Mechanisms_of_Fruit_and_Vegetable_Juices_on_Cardiovascular_Diseases

Más de esta información en:

Síguenos en como @FromNativo
www.FromNativo.com



Que no falten los frutos rojos, el limón y la manzana en tu alimentación diaria!!