[*Sanísimo*]

¿Mejor entera o en zumo?

Nadie pone en duda de que la fruta es un alimento sano, pero importa cómo la consumas.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
CLÍNICA CONCEPCIÓN ARENAL

CASI TODO EL MUNDO piensa que desayunar un zumo de naranja por la mañana es sanísimo, pero la verdad es que no lo es tanto.

Pero, ¿por qué? Pues porque al quitar la fibra, y la pectina de la naranja y filtrar y colar el zumo, básicamente lo que nos queda es fructosa (o sea, azúcar de la fruta), agua y vitamina C.

Ese azúcar, al encontrarse 'libre' o 'suelto', se absorbe rápidamente y provoca un gran pico de glucemia.

Nada bueno si eres diabético —más bien todo lo contrario—, pero tampoco es aconsejable para aquellas personas que quieran adelgazar.

A MORDISCOS. La fruta, cuando se come entera, con la pulpa, se absorbe bien la fructosa y mucho más despacio. Además, las fibras y las pectinas tienen una función saciante (quitan más el hambre) y 'frenan' la subida rápida de azúcar, además de tener importantes efectos antioxidantes, ya que no solo importa la vitamina C, sino también los flavonoides.

SI ERES DIABÉTICO. A los diabéticos se les suelen restringir la fruta y la verdad es que no faltan razones para hacerlo, ya que el contenido en azúcar, glucosa o fructosa de muchas de ellas es elevado.

Pero, ¿quiere eso decir que un diabético no puede comer ninguna fruta? No, desde luego que no, ya que también hay frutas bajas en azúcar. Lo que no es aconsejable es que tomen zumos o jugos de frutas, y mucho menos mermeladas o confituras.

¿QUÉ PASA CON LA GRASA? Resulta que también hay frutas bajas en azúcar y altas en grasa, como el coco y el aguacate, aunque obviamente las grasas que contienen son buenas. En contrapartida, no aportan prácticamente nada de azúcar, especialmente este último.

Las más bajas en azúcares

Además del aguacate, en la lista están...

- Limones y limas, muy ricos en vitamina C y bioflavonoides. Resultan ideales para preparar un pollo al limón, también para los calamares y el pescado.
- El ruibarbo, de sabor agrio y poco conocida todavía en España.
- Arándanos y frambuesas, fuente de vitamina C y antioxidantes buenos para la vista.
- El kiwi, también cargado de vitamina C, que también se puede usar en ensalada.
- Manzanas verdes, tipo Gran Smith, muy ricas en pectinas, buenas para aportar saciedad y regular el intestino.
- Guayaba, con solo una pieza al día se ingiere el 150 % de la vitamina C recomendada.
- Moras, gran fuente de fibra y de flavonoides, que refuerzan la memoria.
- Fresas, unas de las frutas con menos azúcares, que aportan fitonutrientes y antioxidantes.
- Mandarinas, nectarinas y naranjas, ricas en vitamina C y bajas en azúcar, ideales para preparara salsas agridulces muy sanas, como la que acompaña el pato a la naranja o el pollo a la mandarina.