

VERDADERAS GOLOSINAS

PARA TENER EN CUENTA



El proceso de desecación reduce su contenido en agua, lo que da lugar a la **concentración de todos sus nutrientes.**

Como su valor calórico es elevado, **pueden consumirse como colación** en cantidades y frecuencia moderadas.

Son una buena fuente de potasio,

mineral que participa en la transmisión del impulso nervioso y la contracción muscular.

Contienen provitamina A o betacarotenos, de **acción antioxidante,** beneficiosos para la vista, la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y el sistema inmunológico.

Su contenido en fibra soluble les confiere propiedades laxantes, por lo que son **recomendadas a personas con estreñimiento.**

Por su sabor agradable y su aporte en azúcares y calorías, resultan **apropiadas cuando se practican deportes** de larga duración o esfuerzos físicos intensos.

El proceso de desecación alarga la vida de las frutas, ya que paraliza la acción de los gérmenes, que necesitan humedad para vivir.

Es importante diferenciar

frutas desecadas (ciruelas, uvas pasas, higos, orejones de durazno o damasco) de frutas secas (nueces, avellanas, almendras, etcétera). Sus composiciones químicas son diferentes.

Por su proceso de desecación, **se pierde la vitamina "C",** cuya presencia es característica en las frutas frescas.

Por su valor calórico elevado, la porción en **dietas hipocalóricas debe ser sugerida por el especialista.**

Resultan más difíciles de digerir que las frutas frescas, por lo que no se recomienda su consumo en personas que padecen problemas digestivos.

Comprar en cantidades pequeñas para **evitar que con el paso del tiempo se sequen demasiado.**

Cómo elegirlas: si se compran a granel, prestar atención que su aspecto y su color sean uniformes y no presenten muchas arrugas. Probar una para verificar su sabor. En las envasadas, controlar la fecha de vencimiento.



COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Fibra
(cada 100 gramos).

Ciruela desecada

16 mg

Ciruela fresca

2,1 mg

INGESTA RECOMENDADA:
Una porción (1/2 taza)
puede reemplazar a una de las cinco porciones de frutas frescas recomendadas por día.