

Cualidades nutricionales de la fruta

ISMAEL DÍAZ YUBERO



Antonio Vera (La Productora)

ALMERÍA [...] [1900]. Papel litografiado. 32,5 (diámetro).

- El cartel aquí reproducido, cuya característica más destacable es su forma circular, se utilizaba como tapadera o etiqueta de las cajas de frutas de esta marca, en este caso los racimos de uvas, muy típicos como producto de calidad para la exportación (hay dos frases en inglés), y que se envasaban casi siempre en toneles de madera, con paja como elemento de amortiguación y retardación de su maduración.
- Como ilustración aparece una niña en traje típico, con varias frutas y, abajo, un racimo de las citadas uvas y unos melocotones.

De todos los alimentos que existen las frutas tienen el privilegio de ser las que con más amplitud satisfacen a nuestros sentidos. En general tienen colores vivos y variados, sus aromas son intensos y elegantes, sus sabores profundos, agradables y deseados, su tacto suave y el sonido de su crujido, cuando los dientes las parten, prepara ya a nuestros jugos gástricos para una digestión muy fácil para todos los aparatos digestivos, incluso para los más delicados.

Todo parece indicar que primero fuimos frugívoros, que sólo la necesidad nos acercó a la carne y a otros alimentos para convertirnos en omnívoros. Los restos arqueológicos más antiguos demuestran que los alimentos más consumidos fueron las frutas, que por cierto diferían en sus variedades de las que ahora comemos, porque aunque muchas han sido alimento constante de la humanidad, hay otras que han desaparecido de la dieta como las almecinas, los frutos del saúco o del vi-

borno. Otras muchas más se han ido incorporando desde diferentes regiones, aportadas por las culturas que han ido entretejiendo una humanidad cada vez más permeable y desde hace muchísimos años tendente a la globalidad.

Pasó mucho tiempo para que la fruta obtenida espontáneamente se convirtiese en un cultivo, fue necesario aprender que se podían multiplicar por esquejes y por acodos, seleccionar las mejores variedades, estabilizarlas, practicar la poda, el injerto y la fecundación inducida y entonces comenzó la fruticultura, que no ha dejado de progresar y de hacer posible que las producciones frutales hayan aumentado, cuantitativa y cualitativamente, hasta alcanzar unos niveles extraordinarios y hacer que las frutas sean, sin excepción, alimento fundamental de todas las culturas. Seguramente el primer frutal que se cultivó fue la palmera datilera, que llegó al Mediterráneo procedente de Mesopotamia, de Ju-

dea vino el almendro, el algarrobo, el pistacho y el granado, de Egipto llegó la higuera,

el azofaifo, y a través de este país también el melón y la sandía, que proceden en origen del África tropical. De la meseta iraní vino el nogal, procedente de Asia Central llegó el melocotón, el albaricoque de Armenia y de la misma región, el cerezo.

Los huertos de las abadías y de los castillos feudales se adornaron con vergeles, que fueron enriqueciéndose con especies procedentes de otros lugares como manzanos, perales, nísperos, fresas, frambuesas, etc. En ellos se plantaron los más bellos árboles y los que daban los mejores y más bonitos frutos. Las características climatológicas y edafológicas del área mediterránea en general, y de España en particular, hacen que podamos disponer a lo largo de todo el año de frutas frescas y variadas, lo que es un auténtico privilegio exclusivo de algunas regiones geográficas.

LAS PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LAS FRUTAS

Refrescan y quitan el hambre y además se obtienen con mucha facilidad, a veces con sólo extender la mano y otras con un pequeño esfuerzo. Se cultivan en todas partes, la mayoría se adaptan muy bien a climas y sueños diversos y todas estas circunstancias, que siempre fueron de apreciación generalizada, dieron lugar a que su consumo se extendiese enseguida.

Por aquellos años del principio de la historia los sabios, que para eso lo eran, opinaban de todo e intercalaban sus apreciaciones filosóficas con las literarias, las gastronómicas y las

nutricionales. Como eran muy observadores, y a pesar de que por entonces no se sabían los efectos de la fibra en la función intestinal, ni se conocían las vitaminas, ni se sospechaba que en su composición entrañas los minerales y mucho menos que, algún día, se atribuyesen sus virtudes a los flavonoides o a los polifenoles, pronto comentaron las ventajas que tiene la fruta en nuestra salud física e intelectual, la importancia de su consumo para los atletas, para las mujeres gestantes o para los soldados, que además podían portarlas con facilidad formando parte de su ración de campaña, e incluso lo eficaz que resultan para luchar contra la concupiscencia, aunque precisamente esta virtud no haya sido nunca de las más apreciadas.

Todos los alimentos han tenido detractores y admiradores, excepto las frutas, que siempre fueron ponderadas por todas las escuelas del saber y además por todos sus componentes. Filósofos de Grecia, de Roma, de Córdoba, cuando en esta ciudad se centraba la élite mundial de las ciencias, de Salerno cuando la Escuela Salernitana agrupó y consensuó el saber de las diferentes tendencias y culturas en la confluencia de la civilización occidental, de la árabe, de la oriental y de la proveniente de los lejanos territorios de Tierra Santa, de donde los cruzados importaron enseñanzas fundamentales. La desecación en el árbol, sin que la fruta cayese a tierra, espontánea primero y luego provocada, colocando las unidades ordena-

PROPIEDADES DE LAS DIFERENTES FRUTAS

Es imposible hacer un catálogo completo de todos los efectos

beneficiosos de cada fruta y, además, no es el objeto de esta publicación, por lo que si alguno está interesado en conocer a fondo las diferentes funciones, le recomiendo que se dirija a publicaciones especializadas, en las que, además de informarle sobre las propiedades que tiene cada uno de los principios, seguramente le aconsejarán sobre la mejor forma de consumirlas. No obstante, y de una manera somera, vamos a indicar las funciones principales que tienen las frutas más frecuentes en nuestra alimentación.

Albaricoque. Es muy rico en vitamina A y contiene importantes cantidades de fósforo, hierro, calcio y potasio. Está indicado para combatir algunos tipos de anemia y tiene una cierta acción frente a algunos alérgenos.

Cerezas. Tienen un alto contenido en flavonoides (antocianos) de marcados efectos antioxidantes. Son muy ricas en magnesio, potasio y calcio. Tienen buen nivel de vitamina C y provitamina A.

Ciruelas. Tienen principios antioxidantes, sobre todo provitamina E (tocoferoles) y cierta actividad antiséptica. Son ricas en provitamina A (sobre todo las de color oscuro) y tienen un cierto efecto laxante.

Frambuesas. Son ricas en fibra, vitamina C, ácido fólico, flavonoides y ácido elágico de alta afectividad antioxidante, que reduce el riesgo de enfermedades degenerativas y cardiovasculares.

Fresas y fresones. Tienen un alto contenido de vitamina C y de hierro y favorecen la función intestinal. Su consumo debe limitarse en el caso de niveles altos de ácido úrico.

Manzanas. Siempre se ha considerado entre las frutas más completas por su alto contenido en casi todas las vitaminas y minerales. Son ricas en

fibra y tienen un considerable contenido en antioxidantes, proporcionados sobre todo por flavonoides y querctina.

Melocotones. Son ricos en fibra, que mejora la función intestinal, y entre los minerales destaca su riqueza en potasio, lo que hace que esté muy indicado en los hipertensos. Son ricos en carotenos.

Melón. Rico en minerales, sobre todo en potasio y en magnesio y en vitaminas, especialmente en A y C. Es rico en fibra y tiene un cierto efecto diurético. Posee una buena cantidad de antioxidantes.

Níspero. Rico en magnesio, calcio y potasio. Buen contenido en fibra y pectinas, que facilitan el tránsito intestinal y en taninos, que equilibran el efecto de las anteriores por su acción astringente. Notable contenido en antioxidantes.

Pera. Es rica en fibra, minerales, sobre todo potasio y taninos. La mayoría de las variedades son muy ricas en vitamina A y todas tienen una buena proporción de antioxidantes, prioritariamente de polifenoles y en proporción apreciable de tocoferoles.

Plátano. Es rico en hidratos de carbono y por lo tanto importante fuente de energía. Entre los minerales destacan el potasio y el magnesio. Entre las vitaminas, las más abundantes son la A, la C y el ácido fólico. Eficaz frente a procesos diarreicos.

Sandía. Es la fruta con menor contenido calórico y por lo tanto está indicada en regímenes de adelgazamiento. No es muy rica ni en vitaminas ni en minerales, pero en cambio tiene gran cantidad de licopeno, importante antioxidante y anticancerígeno.

Uvas. Además de los azúcares, la presencia de vitaminas, sobre todo B6 y ácido fólico, es considerable. Entre los minerales destaca el potasio y las tintas tienen muchos polifenoles y sobre todo resveratrol que es, seguramente, el más potente de los antioxidantes naturales. ■

Alimentación en España

**Vda. de Tomás Roda (VTR)**

Alcalá de Chivert (CASTELLÓN) [...] [1930].

Papel litografiado. 30 (diámetro).

■ Este cartel, también de forma circular, presenta, en un dibujo que abarca prácticamente toda su superficie, las múltiples frutas que esta empresa producía, envasaba y vendía, fundamentalmente en el mercado interior, pues su leyenda de encabezamiento, "frutas especiales", sólo aparece en español. La visión detenida y detallada de las frutas presenta las más normales en esa zona de Castellón: peras, cerezas, ciruelas y melocotones.

damente para que el sol y el aire las desecasen, fue otro importante avance, que concentró nutrientes, facilitó el transporte y dio paso a nuevas preparaciones culinarias, como las carnes con higos secos o con dátiles que ya se utilizaron en las cocinas romana y griega. Se unieron los zumos, conocidos inicialmente como néctares, que concentraban sabores y facilitaban la ingestión, además de ser buenos acompañantes para la comida. Bastante más tarde surgieron las mermeladas, y todo parece indicar que la primera fruta que se utilizó para este fin fue el membrillo (marmelo en portugués), que dio nombre a toda una línea de productos que se diversificó en confituras, gelatinas, etc., que conforman un grupo de alimentos muy utilizados en la alimentación diaria y base de nuestra apreciada dieta mediterránea. En el resto de las dietas, las frutas son también muy valoradas. En concreto los ingleses tienen un aforismo que dice más o menos en

traducción libre: "una manzana al día mantiene al médico alejado", en clara alusión a las ventajas que aporta a la salud previniendo enfermedades. Claro que Oscar Wilde, en una de sus famosas e irónicas frases, asegura que para que este pensamiento tenga verdaderos efectos es necesario tener buena puntería, para acertar en la frente del médico cuando se acerque.

A pesar de todo lo anterior, pasó mucho tiempo antes

de que se identificasen las propiedades nutricionales de las frutas. Se supo primero que tenían hidratos de carbono, pero que casi carecían de proteínas y de grasas, que por aquellos tiempos eran los principales componentes de los alimentos. Hace algo más de un siglo se descubrieron las "aminas vitales", las vitaminas, y se observó que su presencia en la fruta es considerable y que sus efectos, frente a ciertos síntomas y enfermedades carenciales, son determinantes.

Un poco más tarde se encontraron minerales en cantidades mínimas, que aunque sin saber todavía sus funciones se empezó a sospechar que sus efectos eran importantes para el organismo y que de ellos dependía una serie de actividades metabólicas, que son fundamentales para el organismo. Después se supo que los efectos de la fibra, más conocida entonces como hidratos de carbono no digestibles, a los que sólo se les atribuían efectos indeseables, tenían también una acción positiva regulando la actividad digestiva y hace muy poco, apenas unos años, se

descubrieron algunos componentes, que en principio no se sabían para qué servían, que se encuadraron en un complejo grupo, todavía no bien determinado, en el que están incluidos con el nombre genérico de polifenoles una serie de componentes como son las flavonas, otros elementos parecidos llamados flavonoides, que a su vez se componen de flavonoles e isoflavonas, y a todos ellos se les atribuyen, cada vez más, porque se van conociendo mejor, diferentes funciones, que hacen que se consideren las propiedades funcionales, que con mucha frecuencia en muchas de ellas se hayan identificado diver-

**Cooperativa del Campo**

Novelda (ALICANTE). Donat [1950]. Cartulina litografiada.

34 x 24,5

■ Este cartel litográfico impreso sobre un cartón, que debía servir como calendario para colgar en la pared de las casas, se refiere a las "uvas de Novelda", fruta muy conocida no sólo dentro, sino también fuera de nuestro país. Y aunque no aparecen palabras en francés, inglés o alemán, la frase de "cosecheros exportadores" era bien explícita de su principal destino.

Estéticamente, además, la escena recogida era no sólo bella, sino muy costumbrista y muy concreta: la vendimia de hombres y mujeres, el traslado en capachos a una zona donde varias mujeres limpiaban, cortaban y preparaban las uvas, y todo ello coronado por dos espectaculares racimos que se salen literalmente de la imagen.



Frutas Hermanos Ruiz Gómez

MAYORISTAS DE FRUTAS Y VERDURAS

www.frutashrg.com

frutashrg@frutashrg.com

MERCAMADRID

NAVE E Puestos 38-40-42-44
28053 MADRID

TEL. 91 785 14 20 / 91 786 34 13

TEL./FAX 91 785 60 01

FAX 91 785 90 23



sos antioxidantes, que prolongan la vida de diferentes células y que tienen efecto directo frente a los radicales libres, culpables muchas veces de diversos trastornos patológicos cardíocirculatorios y neoplásicos. El triunfo de la fruta como alimento saludable es universal y generalizado en todas las culturas, sin que haya ninguna que no las recomiende o que aconseje limitar su consumo.

¿CON O SIN CÁSCARA?

La cáscara tiene algunos componentes interesantes que eliminamos cuando procedemos a pelarla y entre ellos hay vitaminas, sobre todo del grupo B, en algunos casos en proporción superior a la de la pulpa, algunos antioxidantes y bastante fibra que, además de regular la función intestinal, nos produce una sensación de saciedad que tiene efectos muy eficaces en la lucha, bastante frecuente, contra el exceso de peso. La función de la cáscara es defender a la fruta contra el ataque de algunos microorganismos y de ciertos parásitos, que no pueden atravesar la barrera que supone, y además es el lugar en el que se acumulan casi todos los productos fitosanitarios que se emplean en el tratamiento de las plagas. Comer la cáscara, por tanto, nos reporta algunos beneficios, pero al mismo tiempo lleva aparejados ciertos peligros, por lo que sólo debemos consumirla cuando estemos absolutamente seguros de que no han sido tratados los árboles, por proceder de huertos muy controlados y conocidos o por haber sido obtenidos en cultivos biológicos. En cualquier caso es recomendable que antes de consumirla procedamos a lavarla cuidadosamente.

LOS REFRANES DE LAS FRUTAS

Hay muchos refranes referentes a las frutas que aluden a su calidad, bondad, estado de conservación, dulzor, etc., y como casi siempre llevan escondido un mensaje alusivo, y muchas veces comparativo, con las cualidades de las personas. La imagen de la fruta es muy positiva y así se refleja en los refranes.

"Fruta y camino diario para ser centenario". El refrán es antiguo, pero la ciencia está contrastando la exactitud de la afirmación. La campaña europea en nuestro país del Ministerio de Sanidad aconseja que las raciones de frutas y hortalizas que cada día debemos consumir sea de cinco, para tener asegurada la ingesta de ingredientes necesarios, al mismo tiempo que sustituyen a la ingesta de otros alimentos, más proteicos y grasos y por lo tanto más calóricos. El efecto positivo es mucho más apreciable cuando además complementamos la dieta con un ejercicio diario, adecuado al estado fisiológico de cada persona, sin escatimar el esfuerzo, pero sin forzar excesivamente al organismo.

"Cuando el pájaro la pica, la fruta es rica". Nunca un pájaro pica una fruta que todavía no ha alcanzado el punto óptimo de madurez. El mercado, en cambio, exige muchas veces que se recolecte la fruta cuando todavía no está bien madura, para aprovechar los altos precios que sue-



José Majó Nonell

BARCELONA. Ramón Mir [1930]. Papel litografiado. 32,2 x 22'7.

- En este caso, este magnífico cartel editado en papel y firmado por el conocido ilustrador Ramón Mir, recoge de nuevo la forma más común de la publicidad sobre frutas. Reproducía, con enorme fidelidad, las que dicha casa de Barcelona ofrecía (melocotones, ciruelas blancas y negras, y peras), y textos aclaratorios -en francés, ahora- de que eran exportadores de frutas y que efectuaban una selección de frutas "embaladas con esmero para el extranjero". Al final, y dirigido a los lectores en inglés, se les aclaraba, por su parte, que lo que se ofrecía era "la mejor selección de frutas".

len alcanzar los frutos que llegan primero al consumidor. Cada fruta tiene su momento óptimo y además existen unas determinadas variedades, que con frecuencia se encuadran en la denominación "de estación", que generalmente son las que ofrecen mejores cualidades organolépticas, las más sabrosas y las más nutritivas, las que además tienen los precios más moderados y las que hacen honor a otro refrán que dice: **"Fruta temprana, verde y cara"**.

Cuando te comes la fruta, acuérdate de quien la cultiva (aforismo vietnamita). No va a ser frecuente que recurramos a refranes de otras procedencias, porque nuestro idioma es suficientemente rico en ellos y porque, además, entre las cualidades de los españoles está la de ser bastante dicharacheros, pero no viene mal hacer un recordatorio a aquellos productores de frutas que para hacer posible que las disfrutemos han tenido que estar todo un año esperando la recolección, con grandes esfuerzos laborales y muchas veces económicos, que se han concretado en los muy variados cuidados que han sido necesarios para que el árbol se desarrolle bien, se nutra adecuadamente, se defienda contra las plagas y contra las adversidades meteorológicas y, finalmente, para conseguir por sus frutos unos precios casi siempre muy inferiores a los que nosotros pagamos por ellos. ■



Calidad y servicio desde 1954.

Frutas y Hortalizas

Puestos 227-229-219

Telf: 94 448 54 20

Fax: 94 448 54 24

frutastito@frutastito.com



**Venta
y
distribución**

Platanos

Puestos 610 - 615 - 616

Telf: 94 448 54 45

Fax: 94 448 54 53

platanostito@frutastito.com



Maduración y venta en verde



EL VALOR NUTRITIVO DE LOS ZUMOS

El zumo de frutas es exclusivamente la parte líquida obtenida de la fruta. Quiere esto decir que en su composición no entran los sólidos, es decir ni la piel ni la pulpa, y tanto en una como en otra hay diferentes nutrientes que no pasan al producto identificado como zu-

mo y esto supone una cierta disminución del valor nutricional de la fruta. El resultado es diferente en los distintos casos, pero en todos ellos se produce una importante merma de fibra y, en algunas ocasiones, una pérdida considerable de polifenoles y otras sustancias antioxidantes. Hay que tener en cuenta también que en el mercado se presentan diferentes tipos de zumos, porque es frecuente que, para prolongar su vida comercial, se sometan a procesos térmicos más o menos intensos (pasteurización, UHT, esterilización) o a la acción de determinados conservantes. Las virtudes del producto son mayores cuando el zumo es fresco y está recién exprimido, porque, inmediatamente después de su obtención, se producen unas reacciones que concluyen en la oxidación de algunos componentes (vitaminas y polifenoles) con la correspondiente pérdida de valor nutricional, que se suma a la de los componentes de pulpa y cáscara de los que ya hemos prescindido.

Scipio & Fischer

Bremen (ALEMANIA). Ferrando [1930]. Cartulina litografiada. 48,5 x 32.

■ La nota más destacable del cartel de Ferrando estriba en la diferente forma de presentación del conjunto de frutas y verduras de estos "corredores de frutas" de Bremen, ya que ahora la estructura del conjunto y la técnica pictográfica son las de los bodegones normales de la pintura convencional. Aquí, por otro lado, la variedad es algo mayor, y con un fondo añadido de flores (rosas y claveles), la mesa tiene naranjas, limones, plátanos, uvas y, también, tomates. Dos palabras en alemán confirmarían el destino geográfico mayoritario de este anuncio.

¿ANTES O DESPUÉS DE LAS COMIDAS?

La forma más habitual, en España, de consumir la fruta es como postre, sobre todo después de las dos comidas principales. Esta forma ha recibido algunas críticas, como por ejemplo que alteramos la actividad natural del aparato digestivo, al consumir al final azúcares de muy rápida fermentación, lo que da lugar a que las digestiones sean más pesadas y prolongadas por la dificultad de digerir el resto de los alimentos. Esta opinión carece de base científica, porque cuando hacemos la ingesta de manera continuada, se forma en el estómago el llamado "bolo alimenticio", en el que se mezclan todos los alimentos y en consecuencia sus componentes. Sin embargo, hay otras razones que pueden hacer recomendable, en ciertos casos, que la ingesta de fruta sea anterior a la del resto de los integrantes de la comida. Es el efecto de saciedad que produce, lo que hace que sea más comedidos con los demás alimentos, aunque no es menos cierto que en una sociedad como la nuestra, en la que es habitual terminar la comida y la cena con un postre, del que la costumbre nos dificulta prescindir, el que menos calorías aporta es precisamente la fruta, muchas menos que cualquier especialidad repostería o que una tabla de quesos. ■

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: www.vecamugo.es