

PROPIEDADES DE LA FRUTA

Los alimentos de este tipo desempeñan un papel muy importante para que el hombre mantenga una dieta equilibrada, especialmente por las características particulares de su composición en relación con otras comidas de origen vegetal o animal. El Código Alimentario Español denomina como fruta a cualquier fruto, infrutescencia, semilla o parte carnosa de los órganos florales que han alcanzado un grado adecuado de madurez y sirven para el consumo humano.



CLASIFICACIÓN DE LOS FRUTOS

Por su naturaleza:

- **Carnosos:** la parte comestible posee un contenido de al menos un 50% de agua.
- **Secos:** menos de la mitad de este tipo de frutos es agua.
- **Oleaginosos:** estas plantas contienen aceites para el uso alimentario o industrial.

Por su estado:

- **Frescos:** que se destinan al consumo inmediato.
- **Desecados:** la humedad de los frutos frescos se reduce por la acción natural del aire y del sol.
- **Deshidratados:** el agua de los frutos carnosos y frescos se extrae de forma artificial.

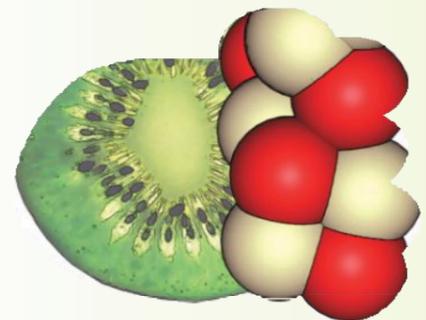
COMPOSICIÓN

El agua constituye el componente mayoritario de las frutas, representando entre un 75 y un 90% del peso de la parte comestible. El récord lo ostenta la sandía, con un 90,3% de agua en su composición, seguida muy de cerca por la fresa, el limón, el pomelo y el melocotón. Otros elementos de las frutas son los hidratos de carbono, las vitaminas y los minerales.



HIDRATOS DE CARBONO

Las frutas contienen hidratos de carbono o glúcidos (que constituyen el componente nutritivo dominante) como el almidón, el azúcar, la sacarosa, la maltosa, la rafinosa, la glucosa, la fructosa y la pectina.



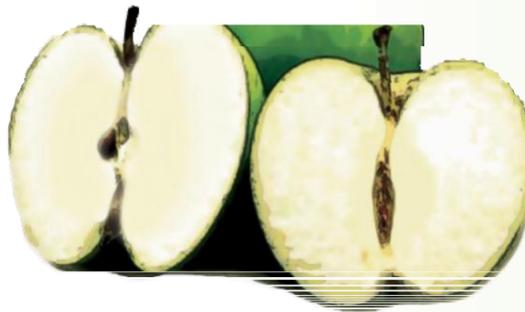
LÍPIDOS

El contenido en grasas o lípidos de la fruta suele ser muy bajo (entre el 0,1 y el 0,5% del peso fresco), salvo excepciones como las del aguacate. Los más importantes son las ceras, que cubren la piel de algunas de ellas, sobre todo de las manzanas, y protegen frente al ataque de hongos, insectos y bacterias. Las semillas y frutos de las plantas oleaginosas (soja, girasol, maní, linaza, aceituna) son ricos en lípidos.



ANTIOXIDANTES NATURALES

Algunas frutas como la manzana, la uva, el pomelo o la papaya contienen unas sustancias denominadas antioxidantes que protegen de la oxidación y el deterioro. Por el contrario, la presencia de proteínas resulta escasa en las frutas.



VITAMINAS

Las frutas aportan una proporción importante de vitaminas A, B y C, ésta sobre todo en la piel de los cítricos y las fresas, donde el contenido es entre tres y cinco veces mayor que la pulpa. La vitamina A se encuentra en grandes cantidades en albaricoques, cerezas, melones y melocotones. Las vitaminas del grupo B, como la biotina y el ácido pantoténico, están presentes en cítricos, higos, albaricoques...



FIBRA

Entre las propiedades de la fruta también destaca la presencia de fibra. Aunque no posee un gran valor nutricional, obstaculiza la absorción del colesterol y de sustancias tóxicas, favorece la secreción biliar, regula el tránsito intestinal y produce una sensación de saciedad.



Infografía: Ana Cecilia Alarcón
Textos: Manuel Irusta / Ana Cecilia Alarcón / EL MUNDO

CARACTERÍSTICAS DE LAS FRUTAS



Manzana: Contiene ceras y antioxidantes.



Pera: Es rica en vitaminas B y C, además de contener yodo y fósforo.



Albaricoque: Aporta importantes cantidades de vitaminas de los grupos A y B.



Cereza: La infusión de los rabillos presenta propiedades diuréticas.



Fresa: Tiene azúcares, ácidos orgánicos y minerales.



Melocotón: Destaca por la presencia de agua y de vitamina A.



Naranja: La cáscara contiene aceites esenciales para aromatizar y perfumar.



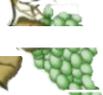
Limón: Posee esencias empleadas en los perfumes y aromas.



Plátano: Es rico en fibras, que se utilizan en la fabricación de papel y cuerdas.



Piña: Fruto compuesto de pulpa azucarada y sabrosa que se envasa en rodajas o se emplea en bebidas.



Uva: Las variedades se distinguen por su distinta acidez y dulzor.