

De compras para la salud: Las frutas¹

Ashley R. Kendall y Wendy J. Dahl²

Las frutas tienen un buen sabor y son buenas para usted. Algunas frutas son muy ricas en nutrientes. Es decir, contienen muchas vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra que su cuerpo necesita para estar saludable. Ya sea que le gusten las frutas frescas o los jugos de fruta, las frutas congeladas o enlatadas, es importante escoger una variedad diferente cada día. Algunos consejos para ayudarlo antes durante y después de ir a comprar frutas.

Consejos para la compra

Antes de comprar

Si en la lista de compras sólo aparece “frutas,” no está bien preparado para ir a la compra. Un poco de planeación por adelantado puede hacer la compra más fácil, rápida y menos costosa. La forma más fácil para comenzar la compra es buscando en los especiales semanales de los mercados locales, los cuales se encuentran en los periódicos o en internet. Estos especiales mostrarán una lista de las frutas en descuento. Comprar fruta en descuento le ahorrará dinero.

Es también útil saber que frutas están de temporada. Aunque usted puede comprar fruta fresca durante el año, las frutas de temporada tienden a tener precios más bajos y mejor sabor. Visite <http://www.sustainabletable.org/shop/seasonal> para encontrar las frutas de temporada en la Florida.

Ahora que conoce las frutas en descuento y de temporada, el último paso es hacer la lista. Una lista completa de frutas

le ayudará a recordar todas las frutas que necesita comprar y que la mayoría sean las que están en rebaja.

Durante la compra

FRUTAS FRESCAS

Busque por los descuentos de fruta fresca del mercado, pero no compre fruta únicamente porque está en rebaja. Tenga en cuenta que frutas que gustan y cuáles no te gustan y considere cuánta fruta te gustaría comer porque debido a que tiene una vida útil corta se pudrirá rápidamente.

Las frutas pre-empacadas y listas para comer son una forma más rápida y fácil de consumirlas. Estas frutas están previamente lavadas y cortadas y se pueden comer como una merienda. La desventaja de comprar la fruta de esta manera, es que es más costosa.



Credits: nemke (iStock/Thinkstock.com)

1. Este documento, FSHN12-20s, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: January 2015. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Ashley R. Kendall and Wendy Dahl, assistant professor, Food Science and Human Nutrition Department, UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

Trate de comprar fruta fresca en los mercados de los agricultores. Estos mercados son lugares especiales para encontrar frutas de temporada, frescas de la granja y cultivadas localmente. Visite <http://apps.ams.usda.gov/FarmersMarkets> para encontrar un mercado del agricultor cerca.

FRUTAS CONGELADAS Y ENLATADAS

Las frutas congeladas y enlatadas tienden a costar menos y tienen mayor vida útil. Cuando vea éstas en rebaja asegúrese de abastecerse de ellas. Las frutas congeladas o enlatadas tienden a tener el mismo sabor y nutrientes que cuando están frescas, dado que son cosechadas unas horas antes de sus procesos. Las frutas enlatadas pueden ser envasadas en almíbar, lo cual añade un poco más azúcar a la fruta. Busque frutas que son enlatadas en 100% jugo de fruta o agua.



Credits: Ruslan Grigolava (iStock/Thinkstock.com)

FRUTAS SECAS

Las frutas secas están listas para comer y son una merienda rápida o una adición de sabor para ensaladas. Una $\frac{1}{4}$ -de taza de porción de fruta seca es casi lo mismo que comer $\frac{1}{2}$ taza de porción de fruta fresca. La fruta seca tiene una vida útil larga, almacénala cuando está en rebaja.

JUGO DE FRUTAS

Tomar jugos de fruta es otra forma de consumir fruta en su dieta. Asegúrese de comprar 100% jugos de fruta en vez de bebidas de fruta. Las bebidas de fruta en general tienen mucha azúcar y poco jugo. La mayoría de jugos de fruta contienen poca fibra, así que escoja la fruta fresca, congelada o enlatada para maximizar la dosis de fibra.



Credits: Brand X Pictures (Stockbyte/Thinkstock.com)

DESPUÉS DE COMPRAR

Ahora que has comprado la fruta, es importante saber cómo almacenarla apropiadamente. El almacenamiento adecuado extenderá su frescura. Visite http://www.fruit-sandveggiesmorematters.org/?page_id=165 para aprender más como almacenar las diferentes frutas.

Es mejor comer la fruta fresca en los días posteriores a la compra para prevenir se dañen. A usted le cuesta dinero, tirar la fruta a la basura. La fruta congelada, enlatada, o seca siempre está a la mano si está corto de fruta.

La fruta congelada es una opción extra de fruta fresca. Algunas frutas congeladas son mejores que otras. Aprenda como congelar la fruta apropiadamente refiriéndose a *Preserving Food: Freezing Fruits* (<http://edis.ifas.ufl.edu/fy720>).

Manipule la fruta fresca de manera segura

Además, de almacenar la fruta fresca apropiadamente, es importante que se manipule de manera segura durante la preparación y consumo. Es importante, lavarse bien sus manos con agua tibia y jabón. Luego asegúrese que las tablas de cortar y los utensilios estén limpios y desinfectados. La mejor opción es designar una tabla y unos utensilios para cortar frutas frescas. Debe evitar usar tablas de cortar en las cuales se haya preparado carnes, aves y pescado crudo. Una vez, las frutas se han cortado se deben refrigerar o consumir inmediatamente. Si se dejan a temperatura ambiente por más de dos horas descártelas.

La mayoría de frutas enlatadas no necesitan preparación. Sin embargo, una vez abiertas las latas, la fruta enlatada se debe refrigerar o comer de inmediato. Una lata de fruta abierta a temperatura ambiente se debe desechar en pocas horas.

Las frutas congeladas deben estar congeladas hasta que estén listas para su uso. Cuando se han descongelado las frutas, no se deben congelar de nuevo, sino que se deben tratar como fruta fresca.

Las frutas secas tienen una vida útil mucho más larga y se pueden dejar a temperatura ambiente por un periodo más largo (días o semanas). Debido a que las frutas secas son relativamente bajas en humedad, tienen menos probabilidad de dañarse o de producir enfermedades transmitidas por los alimentos. Sin embargo, un paquete de fruta seca abierto debe colocarse en un contenedor sellado y refrigerar si se va a almacenar indefinidamente.

Para más información acerca de la forma de preparar y manipular apropiadamente las frutas, vea *Fresh Cut Produce: Safe Handling Practices for Consumers* (<http://edis.ifas.ufl.edu/fy484>).

Además de las guías generales para la manipulación de frutas frescas, hay guías específicas para frutas particulares incluyendo las frutas pomáceas, cítricas y bayas.

Manzanas, peras, duraznos, nectarinas y ciruelas

- Lave la fruta con agua fría
- Remueva la cáscara para evitar contaminación
- Corte y remueva las áreas magulladas o dañadas
- Para frutas con corazón, retire el centro antes de cortar

Para más información, vea *Pome and Stone Fruits: Safe Handling Practices for Consumers* (<http://edis.ifas.ufl.edu/FY486>).

Naranja, limones, limas y pomelos

- Lave la fruta con agua fría, incluso cuando se le va a retirar la cáscara y con mayor razón cuando se va a usar
- Restregar la cáscara con un cepillo apropiado para frutas y vegetales
- Descarte la cáscara

- Remueva las partes dañadas para luego cortar

Para más información, vea *Citrus: Safe Handling Practices for Consumers* (<http://edis.ifas.ufl.edu/fy483>)

Bayas, uvas y kiwi

- Lave con agua fría
- Remueva y descarte la fruta magullada y dañada
- Remueva y descarte las hojas o tallos

Para más información, vea *Berries and Small Fruits: Safe Handling Practices for Consumers* (<http://edis.ifas.ufl.edu/fy485>).

Escoja una variedad

Además de las frutas de consumo común, hay muchas frutas para probar. Esto incluye desde frutas secas diferentes a las ciruelas y uvas pasas hasta frutas tropicales (Tabla 1).

Websites recomendadas

Para más información sobre frutas, refiérase a las siguientes websites:

www.choosemyplate.gov

www.fruitsandveggiesmorematters.org

Referencias

The Cook's Thesaurus. (n.d.) <http://www.foodsubs.com>. Accessed November 19, 2012.

Tabla 1. Variedades de frutas, calidades sensoriales y la forma usual de consumo

Fruta	Características sensoriales	Disponibilidad
Carambola	Dulce, ácida; textura crujiente	Fresca
Coco	Dulce, sabor a nuez, chicloso (fresco), crujiente (seco)	Fresco, seco
Guayaba	Dulce, tropical	Fresca, jugo
Naranjitas	Sabor intenso, cítrico, jugoso	Frescas
Lichi	Dulce, jugoso, textura similar a la uva	Fresco, enlatado
Mango	Dulce, jugoso, pulposo (al estar fresco), masticable (si está seco)	Fresco, congelado, jugo, seco
Papaya	Sabor tropical sutil y dulce, textura suave	Fresca, enlatada, seca
Granada	Acida, dulce; crujiente, pulposo (fresco)	Fresca, jugo
Maracuya	Acido y sabor tropical	Fresco, jugo
Manzana seca	Sabor dulce sutil, chicloso	Seca
Bayas secas	Bien dulce, chicloso	Secas
Higos secos	Dulce, chicloso	Secos
Dátiles	Bien dulce, chicloso	Secos
(Fuente: The Cook's Thesaurus, n.d.)		