

¿Sabes cuáles son las frutas que tienen más (y menos) calorías?

 hola.com/estar-bien/galeria/20200806173195/dieta-adelgazar-frutas-calorias/7/

by Pilar Hernán

August 6, 2020



macedonia de frutas

La **fruta** es un alimento indispensable en una dieta sana y equilibrada. Y el verano es, no hay duda, uno de los momentos en los que más apetece **disfrutar de sus propiedades refrescantes e hidratantes**. Todas nos aportan numerosos beneficios, si bien es cierto que unas tienen más calorías y azúcares que otras. “En muchas ocasiones surge la duda de si todas las frutas son igual de sanas y pueden ingerirse libremente, ya que algunas aportan más calorías que otras. De todas las que existen, son pocas las que tienen un valor calórico alto”, nos cuenta Nuria Cañas, nutricionista de Blua Sanitas. Y es que hay que partir de la base de que son un pilar fundamental de nuestra alimentación.

Frutas secas

Hemos pedido a los expertos que nos ayuden a hacer un repaso por aquellas que nos aportan más calorías. “Las frutas que contienen más calorías son las que contienen más azúcares. En primer lugar están las frutas secas como uvas pasas, higos secos y dátiles”, nos cuenta el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

Las frutas frescas más calóricas

"Si hablamos de frutas frescas tenemos mango, chirimoya, uvas, higos y plátano. Si lo consideramos fruta también entraría en ese grupo el aguacate, pero en este caso sus calorías vienen de las grasas, aunque contiene grasas insaturadas, muy beneficiosas para la salud cardiovascular y con gran efecto antioxidante y antiinflamatorio", añade el doctor Domingo Carrera. La nutricionista de Sanitas añade dos más: el coco y el caqui.

Las que menos calorías tienen

Nos preguntamos, en el otro extremo, ¿cuáles son aquellas con un aporte calórico menor? "Dentro de las frutas menos calóricas encontramos la sandía, la fresa, los arándanos, moras y frambuesas, el melón, la ciruela, la manzana, la pera y el melocotón. Son frutas con poca cantidad de azúcares, pero sin embargo con mucha fibra, mucha agua y gran cantidad de vitaminas, sobre todo hidrosolubles (C y varias del grupo B). También contienen abundancia de minerales fundamentales como el potasio, fósforo, magnesio y calcio. Tanto la sandía como los frutos rojos contienen isoflavonas con gran poder antioxidante y protector de la degeneración celular. La sandía contiene licopeno, gran antioxidante y protector frente al cáncer de próstata", nos detalla el doctor.

No es solo una cuestión de contar calorías

Lo que hay que tener en cuenta, en cualquier caso, es que la fruta, tal y como nos explica Nuria Cañas, al igual que el resto de alimentos, no solo son calorías. "La fruta aporta fibra (sobre todo si se consume con piel), agua (por lo que en los meses de verano es una opción perfecta para mejorar la hidratación), vitaminas y minerales y azúcares naturales, y por ello su ingesta debe ser uno de los pilares sobre los que se sustente la alimentación saludable. Es importante recordar que, como mínimo, se deben ingerir 3 piezas de fruta al día y variar todo lo posible entre unas y otras", nos explica la nutricionista.

Fuente de vitaminas y minerales

Y es que son muchos sus beneficios, aporte calórico al margen. Así, tal y como nos explica el doctor, en el caso del mango y las uvas, si bien tienen bastantes azúcares también son muy ricos en vitaminas y minerales, sobre todo las del grupo B, C, A, E y K. Contienen muchos minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio y zinc. La uva también es rica en hierro y, tanto el mango, como la uva y los higos contienen potentes antioxidantes antienvjecimiento y protectores contra el cáncer. El plátano es muy rico en potasio y vitamina E. Por su parte, la chirimoya contiene vitamina C y grandes antimicrobianos como la niacina y las citotoxinas. Y los higos son ricos en calcio y potasio, además de contener cantidades de ácidos omega 3 y 6 no desdeñables. Todas estas frutas contienen mucha fibra vegetal tanto soluble como insoluble.

¿Debemos limitar el consumo de las más calóricas?

Una de las preguntas que nos hacemos es si estamos en **una dieta en la que queremos perder peso**, debemos renunciar a las más calóricas o consumirlas con más moderación. “En realidad, en un plan para bajar de peso no deben desaparecer las frutas en absoluto. Deben predominar las de bajo índice glucémico, pero no deben desaparecer las de índice glucémico más alto, aunque se debe moderar su consumo. Todas ellas contienen gran cantidad de fibra y agua que nos va a dar efecto saciante y hará que comamos menos comida en general, y esto también nos ayuda a adelgazar”, nos explica el doctor. Además, nos detalla que los azúcares de las frutas son principalmente fructosa y glucosa, las cuales aportan energía y se emplean para ello pero no se acumulan y transforman en grasa tanto como la sacarosa y galactosa, con lo cual no engordan tanto como los azúcares libres o refinados que provienen de la pastelería y los dulces industriales. “Si al comer fruta evitamos comer dulces o repostería, nos puede servir de ayuda para perder peso al evitar los azúcares de la pastelería y el alto contenido en grasas saturadas de los bollos y pasteles”, añade.

¿Hay una hora mejor para comer fruta?

Y otra duda habitual es si influye la hora del día a la que las comemos. “Es mejor consumirlas en el desayuno o en las comidas secundarias, entre comidas a media mañana y a media tarde. Al consumirlas por la mañana nos aportarán energía para empezar el día y los azúcares los quemaremos a lo largo de la actividad diaria. Además, en la mañana es cuando nuestra glucosa está más baja y un aporte de azúcares de la fruta nos ayudará a elevarla un poco pero no demasiado. La presencia de fibra y agua durante la mañana nos va ayudar a regular el tránsito intestinal e hidratarnos desde por la mañana, sintiéndonos con más energía y vitalidad”, cuenta el especialista en Nutrición.

Mejor entre horas que como postre

“También se sabe que el aparato digestivo absorbe más eficientemente las vitaminas y minerales, muy presentes en las frutas, en la primera comida de la mañana. Comer la fruta entre horas permite que nuestra glucemia no baje mucho entre horas y se mantenga más constante durante el día, evitando grandes picos y valles de insulina y glucosa que van a desencadenarnos más hambre. Además, la presencia de fibra entre horas nos proporcionará saciedad y evitará picar alimentos más calóricos o llegar a la comida o la cena con mucho hambre y que ingiramos más comida”, nos cuenta el doctor, que matiza que el mejor momento de comer la fruta no es el postre ya que eleva la glucosa al consumir un alimento rico en azúcares al final de la comida, seguido de un pico de insulina mayor que si no fuera el elemento dulce al final. Aunque siempre es preferible una fruta en el postre a un pastel o tarta, ya que el efecto comentado anteriormente será mayor, además del aporte de grasas.