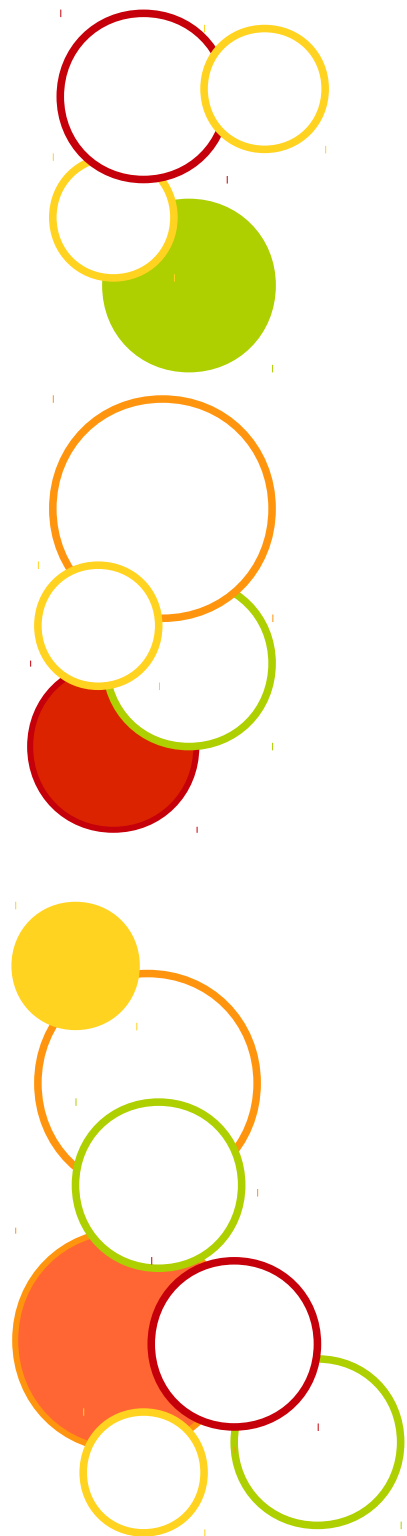


# Los beneficios de comer frutas





## Poder curativo de la fruta

Las fruta es una de las fuentes medicinales que aporta la naturaleza y ayuda a prevenir el envejecimiento celular y por ende muchas enfermedades. Incluso hay estudios que demuestran que puede revertir ciertas enfermedades (Dean Ornish).

Tiene un alto contenido de agua, fibra, vitaminas, minerales y azúcares y flavonoides.

### Agua

El agua ayuda a depurar el cuerpo de toxinas por lo tanto las frutas son depurativas y desintoxicantes.

Previene el extriñimiento.

### Fibra

La fibra ayuda la digestión y absorción de nutrientes y obstaculiza la absorción de lípidos y azúcares.

Limpia el intestino.



# Las vitaminas

## Provitamina A (betacaroteno):

- Ayuda a la reproducción y mantenimiento celular
- Indispensable para la salud de los dientes, piel y huesos
- Es esencial para la salud de los ojos
- Es antioxidante

## Vitamina C:

- se necesita para el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo
- Es necesaria para la producción de colágeno
- Importante para la salud de las encías y dientes
- Ayuda la absorción del hierro
- Es antioxidante

Fuente: Medline Plus <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002404.htm>



# Vitaminas y Minerales

## Vitamina E:

- Ayuda a mantener el sistema inmunitario fuerte
- Importante en la formación de glóbulos rojos
- Impide que la sangre coagule
- Las células comunican entre sí por medio de la vitamina E
- Antioxidante

## Potasio (mineral esencial)

- Permite que los nutrientes fluyan a las células y a expulsar los desechos de estas.
- Regula la cantidad de agua en nuestras células
- Ayuda a la producción de proteínas
- Forma parte de los huesos
- Importante para las funciones de los músculos y del sistema nervioso

## Flavonoides (pigmentos de los vegetales)

- Reducen el colesterol
- Previenen Alzheimer y Parkinson
- Antioxidantes y antiinflamatorios

# Comparación de aportación de vitaminas

	<b>Vitamina C</b> -mg x 100 gramos de fruta comestible-	<b>Vitamina A</b> -µg Eq x 100 gramos de fruta comestible-	<b>Kcalorías</b> -Kcal x 100 gramos de fruta comestible-	<b>Potasio</b> -mg x 100 gramos de fruta comestible-
<b>C.D.R.-en Adultos-</b>	<b>80 mg</b>	<b>800 µg Eq</b>	<b>2000 Kcal</b>	<b>2000 mg</b>
Guayaba	273	72.5	34	290
Grosella negra	200	16.6	32	370
Papaya	82	97.5	27	211
<b>Kiwi</b>	94	3	53	314
Fresa y fresón	60	1	34	150
<b>Naranja</b>	50.6	49	38	200
Limón	50	1	39	149
Pomelo	40	1.8	28	190
Melón	42.2	3.22	37	309
<b>Mandarina</b>	35	106	39	185
Lima	34	1.5	6	96
Mango	30	478	61	190
<b>Melocotón</b>	31	17	37	160
<b>Manzana Golden</b>	12.4	4	41	100

**Fuente:** Tabla de composición de los alimentos; José Mataix Verdú et al - 6ª Edición-.



## Azúcares

Las frutas contienen diferentes tipos de azúcares naturales, que vienen utilizados directamente por los músculos y no se almacenan como grasa. **Aunque sean de origen natural, no dejan de ser azúcares. Hay que comerla con moderación y entera, no en jugo.** La OMS recomienda 2-3 porciones al día.

La fructosa refinada es un producto creado por el hombre, el cuerpo no la reconoce. Se digiere en el hígado y no en el intestino como las azúcares naturales, por eso se transforma en grasa y no eleva los niveles de azúcar en la sangre. Inhibe la hormona leptina y hace que no sentamos saciedad y sigamos comiendo.

Fruta	Azúcar c. 100g	Fruta	Azúcar c. 100g
Dátil	63.4 g	Naranja	9.4 g
Uva	15.5 g	Chabacano	9.2 g
Plátano	12.1 g	Kiwi	9.0 g
Mandarina	10.6 g	Papaya	8.0 g
Manzana	10.4 g	Melón	7.9 g
Piña	9.9 g	Sandía	6.2 g
Pera	9.8 g	Fresa	4.7 g

# Frutas depurativas

Depurar el cuerpo ayuda a eliminar:

- Inflamación celular
- Infecciones
- alergias
- gripas

Las frutas más depurativas son:

- pera
- piña
- plátano



## La pera

- Diuretica: ayuda a reducir la retención hidrica en piernas y articulaciones, así como la hipertensión arterial.
- Antibacteriana: rica en taninos y ácido cafeico
- Antidiabética: debido a la pectina, fibra que ayuda a disminuir los niveles elevados de glucosa y colesterol en la sangre.
- Laxante: ayuda en caso de estreñimiento
- Reduce el colesterol plasmático debido al ácido cafeico y pantoténico.
- Antioxidante: su fibra absorbe las toxinas del intestino, reduce el riesgo de contraer cáncer de colon.
- Buena para el corazón: Propiedades vaso-dilatadoras y antiarítmicas
- Buena para el sistema nervioso: en buen estado gracias al ácido fólico
- Buena para los huesos: Previene la osteoporosis



<https://www.alimentatubienestar.es/frutas-depurativas/>

# Piña

- Potente diurético: ayuda en la retención de líquidos e hipertensión arterial.
- Combate las infecciones debido a la gran riqueza en vitamina C
- Potente antioxidante: evita el envejecimiento celular.
- Antiinflamatoria: la bromelina reduce la inflamación
- Anticoagulante: evita trombosis
- Cardiosaludable: reduce el colesterol y evita la aterosclerosis.
- Facilita la digestión debido a la bromelina un enzima que destruye las proteínas.
- Ayuda la vista evitando la degeneración macular.
- Cuida la piel debido al ácido AHA
- Purifica el tracto digestivo eliminando bacterias
- Adelgazante: elimina líquidos y grasas del cuerpo
- Laxante: debido a su alto contenido en fibra



# Plátano

- Desintoxicante: Es la fruta más rica en potasio, que favorece la eliminación de líquidos depurando el cuerpo
- Anti-hipertensivo: favorece la recuperación de la insuficiencia cardiaca, hepática y renal.
- Mejora la circulación: previene trombosis y embolias
- Colesterol: Elimina el exceso de colesterol plasmático.
- Buena para el estómago e intestino: cura las úlceras gástricas, colitis ulcerosas y enfermedades del colon.
- Energetizante: proporcionan suficiente energía para 90 min de ejercicio duro.
- Combate los calambres en los músculos
- Relajante: ayuda en caso de depresión y nerviosismo gracias al triptófano, aminoácido esencial que se convierte en serotonina
- **Mejora el rendimiento intelectual gracias al fósforo (muy buena para el lonche de los niños!!!)**



# Frutas antioxidantes

Las frutas antioxidantes contrarrestan la acción oxidativa de los radicales libres, previniendo

- cancer
- diabetes
- artrosis
- enfermedades neurodegenerativas

Las frutas más antioxidantes son:

- Fresa
- Frambuesa
- arándano

Los radicales libres son moléculas con un electrón impar altamente reactivo que necesita robar o aportar un electrón a otro átomo que a su vez se transforma en radical libre, generando una reacción en cadena.



# Fresa

- Antioxidante: debido a los salicilatos que neutralizan los radicales libres.
- Antiinflamatorias debido a sus ácidos orgánicos.
- Altamente depurativa: elimina líquidos y toxinas.
- Anti infecciosas debido a la vitamina C
- Rica en fibra soluble: combate el estreñimiento y controla la glucosa y colesterol en la sangre.

Un problema de las fresas es el gran contenido de pesticidas.



# Frambuesa

- Antioxidante: debido a los polifenoles y antocianinas. Muy efectivas contra el cáncer.
- Desintoxicante: elimina líquidos y toxinas.
- Laxante: por su riqueza en fibras
- Regula los niveles de colesterol y glucosa en la sangre
- Antiinfecciosa por su riqueza en vitamina C
- Mejora el funcionamiento muscular: gracias a su alto contenido de magnesio
- Mejora la salud de los ojos
- **Relajante, ayuda contra el estrés**



# Arándanos

- Antioxidante: es la fruta con mayor poder antioxidante debido a los flavonoides y antocianinas.
- Anticancerígeno: principalmente contra el cáncer del colon.
- Antiinfeccioso debido a la vitamina C
- Potente Antiinflamatorio, ayuda contra asma y alergias.
- Disuelve piedras renales y evita su formación.
- Cardioprotector: evita infartos y ictus cerebral.
- Protege la vista
- Astringente: favorece la digestión
- **Potencia la memoria**  
(muy bueno para el lonche)



## La **manzana**, una fruta para combatir el **cáncer**.

Está formada por un 85% de agua e hidratos de carbono: fructosa en gran cantidad, glucosa y sacarosa en menor cantidad. Aporta una escasa cantidad de vitamina C y E. Las sales minerales más abundantes de la manzana son potasio, calcio y en menor proporción magnesio y yodo. Contiene fibra soluble o pectina y flavonoides (sustancia **antioxidante**).



**Protegen contra el cáncer** (sobre todo el de vejiga) debido a la querceptina, flavonoide antioxidante con propiedades de neutralizar los radicales libres, evitando la aparición de enfermedades crónico degenerativas.

**Antidiabética** gracias a la pectina, fibra soluble que estabiliza los niveles de glucosa sanguíneos.

**Cardiosaludables**, disminuyen los niveles de LDL o colesterol malo gracias a la fibra soluble porque evita la reabsorción intestinal del colesterol, formando un gel que lo atrapa y lo elimina por las heces.

**Diurética**, favorece la eliminación de líquidos corporales.

**Antihipertensiva** por su riqueza en potasio y su escasez en sodio.

Indicada en **gota y artritis** porque disminuye los niveles plasmáticos de ácido úrico, lo que impide el depósito de cristales de ácido úrico en las articulaciones.

Mejora el funcionamiento y **tránsito intestinal**. Indicada tanto en caso de diarrea como de estreñimiento, gracias a su contenido en fibra soluble o pectina.

Combate el **deterioro cognitivo**, el Alzheimer y el Parkinson, debido a que el jugo de manzana aumenta los niveles de acetilcolina.

Evita el **insomnio** por su contenido en vitamina B12.



#alimentatubienestar

**Cardiosaludable**  
gracias a su gran  
cantidad de vitamina E y  
a los ácidos grasos  
omega-3 y omega-6.

**Antihipertensivo**  
debido a su alto  
contenido en potasio y  
bajo de sodio.

**Diurético:**  
elimina grandes  
cantidades de  
agua, ideal para  
combatir la  
obesidad y los  
edemas.

**Tranquilizante:**  
ideal para vencer  
el estrés y la  
ansiedad, debido  
a su contenido en  
magnesio y  
vitamina B.

**Rico en fibras:**  
ayuda a disminuir  
los niveles de  
glucosa y  
colesterol  
sanguíneos.

**Acción laxante**  
ideal para combatir  
el estreñimiento y  
el colon irritable.

Es una de las frutas más ricas en nutrientes;  
buena fuente de agua, vitaminas, sales minerales,  
fibra y fitoquímicos.

Contiene grandes cantidades de vitamina C, E, K y  
folato, sales minerales como el potasio, fósforo,  
magnesio, calcio y cobre;  
carotenoides y polifenoles.

**CONSUMELO EN CASO DE  
RESFRIADOS, GRIPES,  
INFECCIONES E  
IMUNODEFICIENCIAS.**



**Anticanceroso**  
debido a sus  
altos efectos  
antioxidantes.



Favorece al sistema  
inmunológico, incrementa  
la producción de glóbulos  
blancos y anticuerpos  
necesarios para los  
mecanismos de defensa.





#alimentatubienestar

Antiinfecciosas  
debido a la gran  
cantidad de ácido  
citríco.

Mejora la memoria  
debido a su contenido  
en fósforo.

Reduce los niveles de  
colesterol sanguíneos  
gracias a su fibra  
soluble que absorbe  
los niveles de LDL.



Banco de imágenes: FreeDigitalPhotos.net

Las naranjas son una fruta excelente:  
ricas en hidratos de carbono, agua,  
vitaminas A, B y C, sales minerales como  
calcio, fósforo, hierro y magnesio.  
Es recomendable su consumo diario.

**TÓMALA EN CASO DE CATARRO,  
GRIPE Y OTRAS ENFERMEDADES  
INFECCIOSAS**



Son buenas en la  
prevención de cáncer  
de colon y mama.

Inhibe el crecimiento de  
ciertas células cancerosas  
como las de mama o de  
boca.

Anticancerosa  
debido a su riqueza  
en hesperidina,  
vitamina C, y  
aminoácidos como la  
serina o la alanina.



Depurativa porque  
elimina líquidos y  
desintoxica.

Protege huesos y  
dientes gracias al  
calcio.

Relajante:  
calma el estrés y la  
ansiedad.

Potente  
antioxidante: evita la  
aparición de enfermedades  
degenerativas como el  
cáncer, neuro-  
degenerativas,  
cardiovasculares y  
enlentece el  
envejecimiento.



#alimentatubienestar



Es una fruta con alto contenido en agua, fibra, vitaminas A, C, E y ácido fólico, sales minerales como potasio, calcio, magnesio, fósforo con bajo contenido en sodio, hierro, zinc, selenio, manganeso y cobre.



**Antioxidante**, retrasa el envejecimiento y la aparición de enfermedades degenerativas por su riqueza en selenio, zinc, provitamina A y vitamina C.

**SE ACONSEJA SU CONSUMO EN GRIPES Y RESFRIADOS.**

**Antihipertensiva** debido a su bajo contenido en sodio y alto en potasio.

Mantiene los **huesos** fuertes y sanos por su riqueza en calcio y fósforo.

**ANTIINFLAMATORIAS**

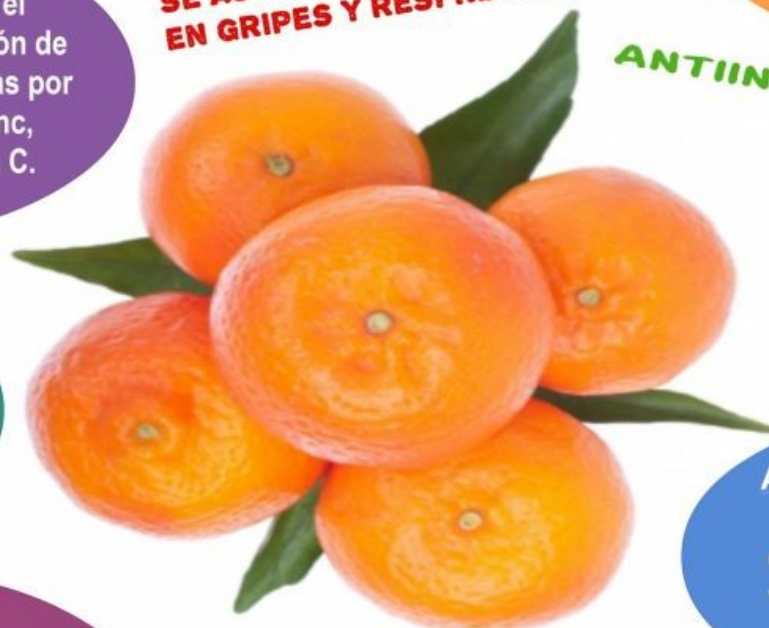
**DIURÉTICAS**

**LAXANTES**

**Antioxidante**, retrasa el envejecimiento y la aparición de enfermedades degenerativas por su riqueza en selenio, zinc, provitamina A y vitamina C.

**Anticancerígenas**: protegen contra el cáncer, gracias al selenio, zinc y vitamina E que son antioxidantes.

**Antiinfecciosas** ya que refuerzan las defensas debido a la vitamina C y al ácido cítrico.



## La **uva negra**, una fruta para combatir el cáncer

Contiene vitaminas A, B y C, ácido fólico, agua, glucosa y sales minerales:  
potasio, sodio, fósforo, hierro, calcio y magnesio.  
Es rica en antioxidantes como el resveratrol y los flavonoides  
que combaten el estrés oxidativo causado por los radicales libres.

El resveratrol tiene efectos anticancerígenos y preventivos del cáncer de mama, próstata y colon.

Es antioxidante: fomenta la salud cardiovascular, retrasa el envejecimiento prematuro y cerebral y previene las demencias como el Alzheimer.

Mejora el sistema inmune lo que ayuda a superar las infecciones.

Indicada en reumáticos, enfermos renales que necesitan ayuda para eliminar las toxinas del cuerpo, enfermos cardíacos e hipertensos.

Por su riqueza en hidratos de carbono constituye una fuente de energía natural para los deportistas, estudiantes y todas las personas que necesitan realizar un esfuerzo extra.

Fomenta la vista previene la formación de cataratas y la ceguera nocturna.

Mejora los estados anémicos, debido a su contenido en hierro, manganeso y cobre.



Potente antiinflamatorio que trata la sepsis, la peritonitis y la apendicitis.

Es un alimento desintoxicante ideal para realizar curas y perder peso.



## Como consumir la fruta

- La fruta perturba el proceso digestivo cuando se combina con otro alimento, por eso hay que comerla sola, en ayuna.  
(Ayurveda, Guillermo Sepúlveda)
- Se puede combinar con vegetales de hoja verde
- Consumirlas enteras con cáscara, bien lavada

## Como escoger la fruta

Para que la fruta nos aporte la mayor cantidad de nutrientes tenemos que escoger la que cumpla con lo siguiente:

- **Que sea de temporada**
- Que sea madura y tenga color intenso
- De preferencia que sea orgánica

### Ventajas de la fruta de temporada

- Tiene mejor sabor
- Tiene más nutrientes
- Tiene menos químicos
- Es más económica
- Reduce la contaminación por el transporte

# Temporadas de las frutas

Enero	Febrero	Marzo	Abril
Chicozapote	Fresa	Fresa	Fresa
Fresa	Granada china	Limón	Limón
Granada china	Guayaba	Mamey	Mamey
Guayaba	Limón	Mandarina	Mandarina
Jamaica	Mamey	Mango	Mango
Lima	Mandarina	Melón	Melón
Limón	Mango	Naranja	Naranja
Mandarina	Melón	Papaya	Papaya
Melón	Naranja	Piña	Piña
Naranja	Papaya	Plátano	Plátano
Papaya	Piña	Sandía	Sandía
Piña	Plátano	Tamarindo	Tamarindo
Plátano	Sandía	Toronja	Toronja
Tamarindo	Tamarindo		
Tejocote	Toronja		
Toronja			
Zapote negro			

# Temporadas de las frutas

Mayo	Junio	Julio	Agosto
Ciruela	Ciruela	Ciruela	Capulín
Chabacano	Chabacano	Durazno	Ciruela
Fresa	Durazno	Granada roja	Durazno
Limón	Higo	Higo	Granada roja
Mamey	Limón	Limón	Guayaba
Mango	Mamey	Mango	Higo
Melón	Mango	Manzana	Limón
Naranja	Manzana	Melón	Mango
Papaya	Melón	Membrillo	Manzana
Pera	Papaya	Papaya	Melón
Piña	Pera	Pera	Membrillo
Plátano	Piña	Piña	Papaya
Sandía	Plátano	Plátano	Pera
Toronja	Sandía	Sandía	Piña
	Toronja	Toronja	Plátano
	Uva	Tuna	Sandía
		Uva	Toronja
			Tuna
			Uva

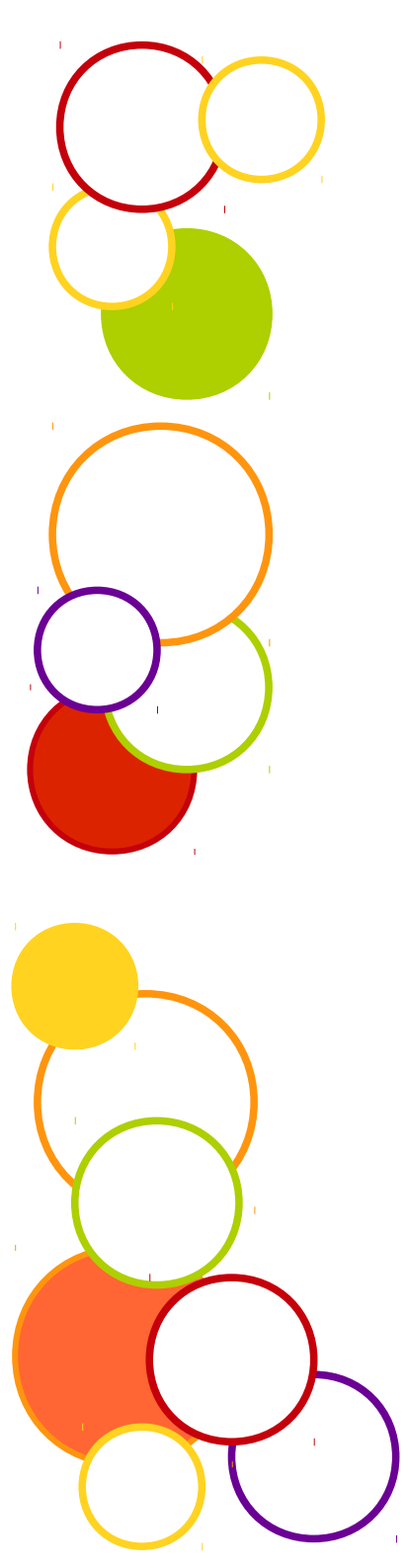
# Temporadas de las frutas

Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Durazno	Chicozapote	Fresa	Caña
Granada roja	Durazno	Granada China	Chicozapote
Guayaba	Granada roja	Guayaba	Chirimoya
Limón	Guayaba	Jicama	Fresa
Manzana	Limón	Lima	Granada china
Melón	Mandarina	Limón	Guayaba
Membrillo	Manzana	Mandarina	Jicama
Naranja	Membrillo	Naranja	Lima
Papaya	Naranja	Papaya	Limón
Pera	papaya	Pera	Mandarina
Perón	Pera	Plátano	Naranja
Plátano	Perón	Tejocote	Papaya
Sandía	Plátano	Toronja	Pera
Toronja	Tecojote	Uva	Piña
Tuna	Toronja		Plátano
Uva	Uva		Tejocote
			Toronja
			Zapote negro

# Referencias

- Cocina con Conciencia, Barbara B. Power
- Mi revolución Anticancer, Dra. Odile Fernández. Ed. Planetas 2017
- Mis Recetas de Cocina Anticáncer, Dra. Odile Fernández. Ed. Urano 2017
- Spectrum, Dean Ornish
- Como Alimentarse en el 2016 para la mayor vitalidad, Guillermo Sepúlveda ([www.comerparasanar.com](http://www.comerparasanar.com))
- [Www.alimentatubienestar.es](http://Www.alimentatubienestar.es)
- [Www.fundacionunam.org.mx](http://Www.fundacionunam.org.mx)





# Actividades en los salones

# Calendario frutal

En cada salón reciben un pequeño poster con el calendario frutal para que al empezar cada mes con la ayuda de la maestra vean cuales son las frutas de la temporada.



## Actividad en el salón

Se les entregarán unas frutas de temporadas para la elaboración de unas brochetas frutales.

Esta es una sugerencia, pueden realizar otras recetas.



GRACIAS

