



Frutas para reducir peso, el colesterol o la presión

Aprende cuáles son las mejores frutas para ello

De Damn — Jueves, 03 de Septiembre del 2015 a las 17:06

El consumo de frutas es muy importante para una alimentación equilibrada. Cuanto mayor sea la variedad de ellas, mejor para nuestra salud, ya que sus diferentes colores garantizan una cantidad mayor y más variada de *fitoquímicos*, los cuales son buenos para nuestra salud.

Los frutos tienen diferentes colores, tienen vitaminas y minerales en cantidades variables. Sin embargo, estas propiedades variadas aseguran efectos particulares en algunos casos, lo que hace que algunas frutas sean muy importantes en el día a día. Lo ideal es consumir de tres a cinco porciones diarias para obtener la cantidad de vitaminas, nutrientes y fibras que el organismo necesita para funcionar.

Pero ya que la idea es optimizar los beneficios de esta clase para la salud y para la dieta, es el momento de tomar las decisiones correctas. Aprende sobre las frutas que no puedes dejar de incluir en el menú, de acuerdo con la necesidad de:

Manzana para dar la sensación de saciedad y reducir la inflamación

La clave para la pérdida de peso es reducir la ingesta de calorías y aumentar el gasto. Para tener éxito en el primer contrato, aumentar la saciedad es esencial y las frutas, en su mayoría, ofrecen esta característica.

Para este propósito, es recomendable la manzana, ya que ofrece otras ventajas, tales como la presencia de *pectina*, un tipo de fibra soluble que se convierte en gel en el estómago y ayuda a arrastrar la grasa fuera del cuerpo. Y por si fuera poco, todavía tiene una buena cantidad de nutrientes y de potasio que elimina el sodio sobrante del organismo, lo que reduce la retención de líquidos y, con ella, la inflamación.

Aguacate para reducir el colesterol

Esta fruta es rica en grasa *monoinsaturada*, aquella considerada amiga de nuestro organismo. El ácido oleico, la misma grasa del aceite de oliva, protege los vasos sanguíneos y el corazón de los ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, venas obstruidas, enfermedades del corazón y bloquea la acción de las *LDL*, conocido como *colesterol malo*.

Por lo tanto, consumir aguacate de forma regular reduce el colesterol y aumenta el *HDL*, el llamado *colesterol bueno*.

Plátano para reducir la quemazón

El plátano, especialmente cuando esta verde, tiene sustancias que protegen las paredes del



estómago, favoreciendo a aquellos que sufren de gastritis y acidez estomacal.

Limón para las personas con diabetes

La mayor parte de los beneficios de la fruta se centra en la salud del corazón, que no deja de verse afectada cuando una persona tiene diabetes, ya que la glucosa en la sangre desgasta y daña las arterias y las venas.

La comida también diluye la sangre, que es esencial ya que, junto con la diabetes, hay cambios que predisponen a un mayor riesgo de trombosis. También evita el sangrado debido a la presencia de ácido cítrico y ácido ascórbico, que es beneficioso para los pacientes con diabetes debido a su mala cicatrización de heridas.

Por último, la parte blanca del limón y la cáscara también contienen *pectina*, cuando se disuelve en agua, produce una masa viscosa que ayuda en el tránsito intestinal y la saciedad, retardando la absorción de azúcares. Esto evita que los picos glicémicos, enemigos de los que tienen diabetes.

Uva para proteger el envejecimiento celular

Las frutas de colores rojizos son ricas en antioxidantes. Ellos son compuestos necesarios para neutralizar los radicales libres, evitando así que reaccionen con alguna célula y las destruyan. Por lo general, los radicales libres causan daño a las células y tejidos, que pueden causar diversas enfermedades a largo plazo.

La uva es una fruta rica en antioxidantes, especialmente en la cáscara y semillas. Los *pro-antocianidinas* presentes en las pieles de frutas y semillas son considerados súper antioxidantes, 20 veces más potente que la vitamina C y 50 veces más que la vitamina E.

Cereza para aumentar la inmunidad

Que nos perdone la naranja, pero no es la fruta con más vitamina C que la cereza. Una naranja tiene alrededor de 57 mg de vitamina C, contra 104 mg, aproximadamente una cereza. Y el nutriente es muy importante para el sistema inmunológico, ya que participa en la producción de células de defensa del organismo, así como modular el funcionamiento de nuestra protección natural.

Fresa para proteger el corazón

Un estudio realizado por la *Harvard School of Public en Boston* (Estados Unidos) en 2013 demostró que las mujeres que comían fresas y arándanos tenían menos posibilidades de ataques al corazón. La razón principal para el beneficio es una sustancia llamada *antocianina*, presente en el colorante rojo y azul de fruta.

Así que no esperéis más. ¡Elegid bien las frutas!



Recetus - Frutas para reducir peso, el colesterol o la presión

Tu comunidad de cocina

recetus.com
