

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. Algunos tipos de frutas son muy ricos 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, las frutas congeladas o enlatadas, es importante escoger una variedad diferente cada día. Aquí va a encontrar algunos consejos para ayudarle antes, durante y después de ir a comprar frutas.

Consejos para la compra

Antes de comprar

Si en la lista de compras solo aparece “frutas,” usted no está bien preparado. Un poco de planeación por adelantado puede hacer la compra más fácil, rápida y menos costosa. La forma más fácil para comenzar es buscando los precios 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 qué 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 <https://www.seasonalfoodguide.org> 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 los descuentos de fruta fresca del mercado, pero no compre fruta únicamente porque está en rebaja. Tenga en cuenta qué frutas le gustan y cuáles no le gustan y considere cuánta fruta le gustaría comer. Las frutas frescas tienen una vida útil corta y no serán baratas si terminan pudriéndose.

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

Trate de comprar fruta fresca en los mercados de los agricultores. Estos mercados son lugares especiales para encontrar frutas de temporada, frescas y cultivadas localmente. Sin embargo, debe ser cuidadoso ya que las frutas que han estado expuestas a climas muy calurosos podrían perder su calidad. Visite https://www.usdalocalfoodportal.com/fe/fdirectory_farmersmarket/ para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted.

1. Este documento, FSHN12-20s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: enero 2015. Revisado junio 2016 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Ashley R. Kendall, estudiante de postgrado, y Wendy Dahl, profesora asociada; Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana, UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.



Figura 1.
Créditos: nemke/iStock/Thinkstock.com

FRUTAS CONGELADAS Y ENLATADAS

Las frutas congeladas y enlatadas tienden a costar menos y a tener una vida útil más larga. Cuando vea estas en rebaja asegúrese de abastecerse de ellas. Las frutas congeladas o enlatadas tienden a tener el mismo sabor y nutrientes que cuando están frescas. Esto es debido a que fueron congeladas unas cuantas horas después de haber sido cosechadas. Las frutas enlatadas pueden estar envasadas en almíbar, lo cual añade un poco más de azúcar a la fruta. Busque frutas que hayan sido enlatadas en jugo 100% de fruta o agua.



Figura 2.
Créditos: Ruslan Grigolava/iStock/Thinkstock.com

FRUTAS SECAS

Las frutas secas están listas para comer y pueden ser un bocadillo rápido o un agregado de sabor para las ensaladas. Un $\frac{1}{4}$ -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, así que mantenga un poco a la mano para cuando se le acabe la fruta fresca.



Figure 3.
Créditos: Brand X Pictures/Stockbyte/Thinkstock.com

JUGO DE FRUTAS

Tomar jugos de fruta es otra forma de agregar fruta a su dieta. Asegúrese de comprar solo jugos 100% de fruta en vez de bebidas de fruta. Revise las etiquetas para asegurarse de que no tengan azúcar añadido. Las bebidas de fruta en general tienen mucha azúcar y poco jugo real. La mayoría de jugos de fruta contiene poca fibra, así que escoja la fruta fresca, congelada o enlatada para maximizar la dosis de fibra.

DESPUÉS DE COMPRAR

Es importante saber cómo almacenar apropiadamente las frutas ya que algunas requieren refrigeración mientras otras se mantienen mejor a temperatura ambiente. El almacenamiento adecuado extenderá su frescura.

Es mejor comer la fruta fresca en los días posteriores a la compra para prevenir que se dañen. Tirar la fruta a la basura le cuesta a usted y al medio ambiente. La fruta congelada, enlatada, o seca siempre podrá estar a la mano si está corto de fruta fresca.

Congelar la fruta es una opción si usted tiene fruta fresca extra. Algunas frutas se congelan mejor que otras. Aprenda cómo congelar la fruta apropiadamente buscando en (Freezing Fruit - UF/IFAS Extension: Solutions for Your Life (ufl.edu))

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 el 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 que las frutas se han cortado se deben refrigerar o consumir inmediatamente. Si se dejan a temperatura ambiente por más de dos horas deben ser descartadas.

La mayoría de frutas enlatadas no necesita preparación. Sin embargo, una vez abiertas las latas, las frutas enlatadas se deben refrigerar o comer de inmediato. Así como sucede con la fruta fresca, una lata de fruta abierta a temperatura ambiente por más de dos horas se debe desechar.

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 de tiempo más largo. 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 refrigerarse si se va a almacenar indefinidamente.

Para más información acerca de la forma de preparar y manipular apropiadamente las frutas, vea <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/selecting-and-serving-produce-safely>.

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

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
- Descarte la cáscara
- Remueva las partes dañadas para luego cortar

Bayas, uvas y kiwi

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

Escoja una variedad

Además de las frutas de consumo común, hay muchas frutas para probar. Esto incluye desde dátiles e higos hasta interesantes frutas tropicales (Tabla 1).

Websites recomendadas

Para más información sobre frutas, puede ir a: www.myplate.gov

Referencias

The Cook's Thesaurus. (n.d.) <http://www.foodsubs.com>. Accessed May 7, 2024.

Tabla 1. Variedades de frutas, cualidades 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	Ácida, dulce; crujiente, pulposo (fresco)	Fresca, jugo
Maracuya	Ácido 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.)		