

El consultorio |  | oriental

Fruta sí, pero sin excesos

Los expertos aconsejan tomar dos o tres piezas al día, pues más cantidad puede descompensar los niveles de azúcar en el organismo y provocar aumento de peso

Infiesto, Mariola MENÉNDEZ

Toda la vida escuchando que la fruta es muy saludable y resulta que también hay que tener en cuenta que es rica en azúcares. Por lo que se debe ser cuidadoso para no caer en un exceso que descompense los niveles de glucosa del organismo y engordar más de la cuenta. Porque ésa es la gran pregunta: ¿la fruta engorda? Varios expertos lo explican.

Sonia Oceransky, profesora de cocina energética, dice que “depende de las personas, el momento en que se encuentren y su constitución. Hay que adecuar la alimentación a las personas”. “En principio la fruta es buena y es recomendable tomarla a diario porque tiene vitaminas, antioxidantes, fibra... pero no a todo el mundo le sienta bien y hay personas a las que les puede engordar si retienen líquidos”.

Por estas razones, Oceransky incide en tomar más verdura, a pesar de que “se tiende más a la fruta y debería ser al revés”. Argumenta que la primera no contiene tanto azúcar pero mantiene las vitaminas, antioxidantes y fibra de la segunda. “En la alimentación es fundamental la verdura”, insiste, pero “nos falta saber cocinarla de forma diferente e integrarla en nuestros platos”. Añade que “también hay que comer fruta, pero en cantidades más li-

El aporte energético de las frutas

Por cada 100 gramos de fruta

Fruta	Agua	Hidratos carbono	Fibra dietética	Grasas	Proteínas	Energía (kcal)
Aguacate	79	1,3	2,4	13,8	1,3	134
Plátano	73	20,8	2,5	0,27	1,2	85
Uvas negras	81	15,5	0,4	0,7	0,6	67
Uvas blancas	81	16,1	0,9	0,6	0,6	63
Cerezas	82	13,5	1,5	0,5	0,8	58
Kiwi	83	12,1	1,5	0,44	1	53
Pera	84	11,7	2,2	0,3	0,4	48
Piña	85	11,5	1,2	0,1	0,5	46
Ciruela	84	11	2,1	0,15	0,6	45
Manzana golden	85	10,5	2,3	0,3	0,3	41
Albaricoque	86	9,5	2,1	0,1	0,8	40
Mandarina	86	9	1,9	0,19	0,8	39
Limón	87	9	1	0,3	0,7	39
Naranja	86	8,6	2,3	0,3	0,8	38
Melón	88	8,4	0,8	0,28	0,9	37
Melocotón	86	9	2,3	0,1	0,6	37
Fresas	88	7	2,2	0,5	0,7	34
Sandía	93	4,5	0,3	0,3	0,5	22



mitadas”. Recomienda ingerirla a media mañana y para merendar. Es un consejo dirigido especialmente a los niños, pues “no sueñen comer fruta porque están tomando mucho dulce “extremo” (como chocolate) y luego no

quieren el dulce más natural de la fruta. No les apetece”.

La nutricionista Julia Nofuentes afirma: “engordan todos los alimentos, lo único que no engorda es el agua”, pero la fruta pertenece al grupo de alimentos “que

tienen menos poder energético, pero es verdad que está compuesta de fructosa (el azúcar de la fruta) y agua”, por lo que incrementa los niveles de glucosa en la sangre. “La fructosa se convierte en glucosa, en un proceso meta-

bólico complejo, en un 80 por ciento”, destaca.

Explica que una de las frutas con más azúcar es el plátano, pero además contiene potasio, magnesio, fósforo, vitaminas A, B y C, por lo que hace que sea recomendable. Otras de las variedades más dulces son las cerezas, chirimoya, higos y uvas. Las menos son manzana, pera, melón y sandía. Otra recomendación que da esta experta es acompañar la merienda de cerezas con un yogur para que las proteínas de éste ralenticen la liberación de azúcar de las otras. No aconseja cenar sólo fruta. Es más adecuado tomar un plato de verduras y una pequeña ración de proteínas y dejarla para el postre.

Nofuentes echa en falta más fruta en el desayuno y mejor fresca que en zumo. Lo ideal es tomarla a media mañana o para merendar. Anima a introducir variedades menos habituales como mango, papaya o piña porque tienen enzimas que ayudan a digerir mejor las proteínas. Aconseja aumentar el consumo de otras frutas como moras, arándanos azules, frutos rojos con gran poder antioxidante y el aguacate, “cuyo perfil de grasas es tan interesante que debería incluirse un par de veces por semana”. Sostiene que “es uno de los diez mejores alimentos que podemos consumir”.

Nofuentes, como Oceransky, recomienda dos o tres piezas de fruta diarias. Ésta es saludable y hay que mantenerla en la dieta pero sin tomarla en exceso pues puede hacer ganar peso.

De los Pirineos a los Picos en helicóptero

Ocho turistas alemanes pernoctan en el palacio de Lucés, en Colunga, dentro de su periplo desde La Seu d'Urgell, en Cataluña

Lucés (Colunga), P. MARTÍNEZ

El helipuerto del palacio de Lucés, en el concejo de Colunga, ha vuelto a atraer las miradas de los vecinos y conductores que esta semana han visto por allí cuatro flamantes helicópteros. Pertenecen a ocho turistas alemanes que procedían del Castell de Ciutat, en La Seu d'Urgell, en plenos Pirineos catalanes.

Los viajeros conectaron dos de los accidentes montañosos más relevantes de la península, pues al aterrizar en la comarca se situaron casi en las estribaciones de los Picos de Europa. No es la primera vez que el hotel colongués recibe a sus huéspedes por el aire, pero sí ha llamado especialmente la atención por tratarse de cuatro vehículos de este tipo. En el establecimiento describieron a los tripulantes como “viajeros con cierto toque intrépido y no

poca clase” y explicaron cómo llegaron “acompañados del susurro del viento del Nordeste”, además del poderoso estruendo ocasionado por las hélices de los rotores. Fue precisamente ese viento el que dificultó el aterrizaje, unido a los cielos cubiertos de esta semana. Superado el momento de tomar tierra, los alemanes disfrutaron al fin de un refrigerio de bienvenida y se instalaron en el palacio, donde también cenaron.

Al día siguiente, en torno a las diez de la mañana, los cuatro helicópteros alzaron de nuevo el vuelo y continuaron su periplo. El palacio puede presumir de guardar con celo la privacidad de sus huéspedes y es precisamente a través de su forma de acceder al lugar como en ocasiones se deduce su status económico. El año pasado una pareja de turistas británicos ya armó un cierto revuelo al llegar en un helicóptero y en-



Tres de los cuatro helicópteros de los alemanes que se hospedaron en Lucés. | P. M.

tre quienes lo hacen sobre cuatro ruedas también hay casos llamativos.

En el aparcamiento de asfalto del palacio se han podido ver coches de alta gama de casas como Ferrari o Rolls-Royce, de los que además se han organizado varios encuentros y exposiciones. El último hace casi un año, cuando un

grupo de entusiastas británicos pasó una semana recorriendo la comarca y se alojó en el palacio colongués. Un total de 29 vehículos se concentraron en el aparcamiento del hotel y llamaron la atención no sólo en Lucés, sino por las carreteras de toda la comarca. En su despedida exhibieron los coches en los jardines

posteriores del palacio con una singularidad añadida: la decoración con motivos típicos de Asturias (como las vacas o la bandera regional) y del resto del Estado, como los toros andaluces con los que suelen identificarlo.