

¡FRUTA, FRUTA, FRUTA!

Aunque estamos más que acostumbrados a escuchar la importancia de comer fruta, esta, no siempre se encuentra presente en nuestra dieta en la medida en que debería estarlo..

Propiedades de la fruta:

- **Ricas en vitaminas y minerales:** las frutas poseen muchas vitaminas y minerales. Si acostumbramos a incluir fruta en nuestra dieta diaria, nunca tendremos carencias de vitaminas y minerales.
- **Ricas en fibra:** Las frutas son muy ricas en fibra. Debido a ello, tienen un gran efecto saciante, ayudan a bajar el colesterol y evitan el estreñimiento regulando el tránsito intestinal.
- **Alto contenido de agua:** Las frutas, en su gran mayoría, presentan un alto porcentaje de agua en su composición. Esto hace que sean fundamentales a la hora de hidratar y desintoxicar nuestro organismo.
- **No aportan grasas:** Aunque existen algunas excepciones como es el caso de los frutos secos, el aguacate, el coco y las aceitunas.
- **Ricas en fructosa:** La fructosa es el azúcar de las frutas. Se trata de un hidrato de carbono de absorción rápida por lo que las frutas son una fuente de energía rápida.
- **Ricas en antioxidantes:** Las frutas son un alimento muy rico en antioxidantes, lo que las hace ser muy útiles en la prevención de algunas enfermedades, sobre todo, de algunos tipos de cáncer.

Algo que hay que tener en cuenta es su **aporte calórico**. No todas las frutas contienen la misma cantidad de hidratos de carbono (azúcar) en su composición. Por ejemplo, las uvas, los higos y el plátano tienen más calorías que una rodaja de sandía o una naranja.

Como ya hemos dicho cada fruta presenta unas particularidades concretas y una serie de ventajas para nuestra salud, sólo debemos conocerlas para elegir las que más nos gusten y nos beneficie

Colegio Público de Infantil y Primaria

La Aduana



Menú Comedor Escolar

Mes de OCTUBRE 2017