



La mayor desventaja de hacer esto es que el jugo carece de la fibra necesaria.

Para obtener una porción de jugo se necesita prensar más de una manzana. Por sí solo, este factor añade calorías y puede provocar aumento de peso. Consideremos el jugo de fruta más popular, que es el de naranja. Un vaso contiene aproximadamente medio gramo de fibra. En comparación, una naranja entera produce casi 4,5 gramos de fibra.²

Para hacer justicia a quienes no les gusta comer fruta fresca, debemos admitir que tienen razón al decir que la fruta contiene calorías en forma de azúcar. Si usted consume una banana extra por día, en un año habrá ingerido más de 38 mil calorías adicionales, lo que equivale a ganar unos 5 kilos más de peso. Por otra parte, si usted

consume un peso equivalente en forma de papas fritas o papalinas, podría ganar ese año casi 200 mil calorías (unos 26 kilos) y necesitar ropa de un tamaño mayor.²

En Resumen:

Entre los componentes clave de un régimen alimentario bien equilibrado se cuenta la fruta fresca, junto con las verduras frescas, los cereales, las nueces y almendras, y las legumbres. Recuerde que la fruta es baja en calorías, alta en fibra, rica en vitaminas y minerales, y además contiene otros compuestos benéficos como los carotenoides y flavonoides. No contiene colesterol, y tiene muy poca grasa y sodio. Disfruten usted y sus hijos de estas golosinas perfectamente envasadas por nuestro Creador, exentas de calorías adicionales provenientes de la grasa o el azúcar refinado, y que debido a su contenido de fibra y agua satisfacen el apetito sin sobrecargar el organismo.

“Un esposo piensa que comida sana es cualquier cosa que se consuma antes de la fecha de expiración”. — Rita Rudner

Referencia:

1. ¿Fruta Prohibida? Carta de Bienestar de la Universidad de California, Berkeley, julio de 2011, página 1
2. ¿Consume usted suficiente fruta? Carta de Nutrición y Salud de la Universidad Tufts, septiembre de 2011, págs. 4, 5
3. Anastasia Schepers, M.S., R.D., Fruta Saludable y de Buen Gusto. Revista de Salud Ambiental, mayo de 2006, pág. 8
4. Anastasia Schepers, M.S., R.D., Póngales buena cara a las limas y los limones
5. Lori Zantesson, Nutrition Is “In the Pink” with Rhubarb [La nutrición se ve color de rosa con el ruibarbo]. Environmental Health Magazine [Revista de Salud Ambiental], abril de 2011, pág. 8
6. Berries Linked to Lower Parkinson’s Risk [Bayas conectadas con riesgo menor de enfermedad de Parkinson], Carta de Nutrición y Salud de la Universidad Tufts, junio de 2011, pág. 1
7. Mindy G. Herman, M.B.A., R.D., Go Bananas! [¡A comer bananas!] Environmental Health Magazine [Revista de salud ambiental], febrero de 2007, pág. 8

Distributed by: Departamento de Mayordomía de la Asociación de Alaska. **Director :** Sharon Staddon. **Publicadores:** Departamento de Mayordomía de la Unión del Pacífico. **Director :** Gordon Botting. **Diseño/Asistente editorial:** Julie Cunnington Masterson. **Traducción:** Publicaciones El Camino.

Menú del Mayordomo

Colección de ideas prácticas para ser mejores mayordomos

noviembre 2011
Volumen 16, #11

GOCE COMIENDO MAS FRUTA

Por el Dr. Gordon Botting, DrPH, CHES.



¿Coma fruta todos los días! ¿A quién podría ocurrírsele rechazar un consejo tan bueno como éste? Por increíble que parezca, los partidarios de dietas bajas en carbohidratos se han dedicado a sembrar dudas en cuanto a los beneficios que provee el consumo de una jugosa pera, una deliciosa manzana o una apetitosa fuente de cerezas. Algunos de ellos hasta han llegado a afirmar que la humilde fruta es casi tan dañina como el azúcar refinada o el pan blanco, especialmente en lo que se refiere al control del peso y a la salud en general.

El consumo de fruta preocupa a estos comerciantes porque la fruta contiene carbohidratos, y la mayoría de estos carbohidratos se componen de fructosa. A su vez, la fructosa es un azúcar que a menudo se asocia con el producto conocido como jarabe de maíz alto en fructosa. Esta sustancia es el edulcorante que más se añade a las sodas y golosinas procesadas.¹

En la realidad, consumir fruta fresca o envasada le añade una cantidad muy pequeña al total de fructosa que consume el promedio de la población. Sería necesario consumir varias porciones de fruta para acercarse siquiera a la cantidad de fructosa que contiene una lata de soda de 12 onzas. La fruta significa más que una simple porción de fructosa, puesto que también provee una saludable cantidad de fibra, magnesio, potasio, folates, y vitaminas como A, C y K.²

En la actualidad no existe ningún estudio

que demuestre que el consumo moderado de fruta fresca produzca mala salud física o aumento repentino de peso. De hecho, la verdad es todo lo contrario. Los adultos que comen fruta en forma habitual tienden a ser más delgados y saludables. Cierto análisis reciente realizado por investigadores de la Universidad de Leicester en Inglaterra, halló que el consumo de fruta no tenía ninguna relación con la diabetes. En diversos estudios daneses, holandeses y portugueses, las personas que consumían gran cantidad de fruta disminuyeron el riesgo de sufrir ataques al corazón.¹

Un desafío que se presenta en el camino de la generación joven es que las personas menores de 30 años consumen más de la mitad de su provisión de fruta en forma de jugos comerciales.



La mayordomía es un estilo de vida total. Abarca la salud, el tiempo, los talentos, el ambiente, las relaciones, la espiritualidad y las finanzas.

“Si la fruta estuviera sobrecargada de calorías, grasas dañinas, o de sal, quizás sintiéramos deseos más intensos de saborear la dulzura de una fresa madura, o de oír el crujido que se produce al morder una manzana recién cortada”. Nutrition Action Newsletter [Carta de acción en favor de la nutrición], junio de 2011

LA EXCELENCIA DE LAS CIRUELAS

En la China se han usado siempre las ciruelas como medicina casera para reducir la fiebre, controlar las náuseas y reprimir la tos. Hay muchas variedades de distintos tamaños, formas y colores que van del negro al verde. En su interior, la pulpa es generalmente amarilla o roja. Las ciruelas son una fuente natural de sorbitol, un



alcohol de la fruta que tiene efecto laxante. Las ciruelas secas, que contienen concentraciones altas de sorbitol y

fibra, tienen un efecto aún más potente. Una virtud adicional, según análisis realizado por el Depto. de Agricultura de los Estados Unidos, es que las ciruelas fueron clasificadas casi en lo que respecta a su contenido de antioxidantes. Las ciruelas pueden añadirle un sabor interesante a las ensaladas de fruta, a los anticuchos (fierritos, shish kabob), o preparadas como puré o pasta para los platos horneados.³

PONGALES BUENA CARA A LOS CITRICOS

Se dice que Cristóbal Colón importó limones y limas al Nuevo Mundo. En el siglo 16 se llamaba “limeys” a los

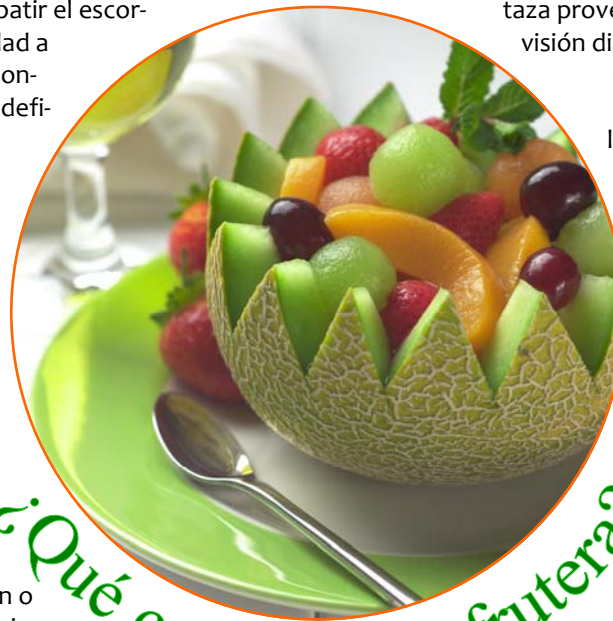


marineros de la Armada inglesa, por su costumbre de comer

limas para combatir el escorbuto, enfermedad a menudo fatal, consecuencia de la deficiencia de vitamina C. Investigadores de la Universidad de Arizona en Tucson descubrieron que las personas que consumían aproximadamente una cucharadita de cáscara de limón o de otra fruta cítrica rallada una vez por semana, tenían 30% menos probabilidades de desarrollar cáncer de la piel. Servir rajas de limas o limones frescos puede ayudarle a no comer mucha sal. Estas tajadas de limón o lima pueden ser estrujadas para evitar que los aguacates, las peras, los duraznos y las bananas se pongan oscuros (retardan la oxidación). Los cubos de lima o limón pueden impartirle un sabor refrescante al agua durante los días calurosos del verano.⁴

ALIMENTO COLORIDO

El ruibarbo fue traído a los Estados Unidos hace unos dos siglos. Se trata de una verdura vinculada con la familia del trigo sarraceno (alfarfón), y se lo identifica fácilmente por sus notables tallos rojos, que contienen las siguientes sustancias nutritivas: fibra, potasio, calcio y vitamina C. Una



¿Qué contiene su frutera?

taza provee el 45% de la provisión diaria de vitamina K, que participa en el proceso de coagulación. Otros beneficios para la salud que se obtienen del ruibarbo son sus potenciales efectos anticancerosos y sus compuestos antioxidantes. Un estudio escocés identificó 40 diferentes polifenoles en el ruibarbo cultivado en Inglaterra. La próxima vez que quiera pasar un momento agradable cocinando, pruebe preparar esta verdura en una salsa condimentada o en un sabroso estofado.⁵

¡“BAYA”, QUE RICO!

Las bayas son superfrutas en lo que respecta a los beneficios potenciales para la salud, tales como sus efectos reguladores del azúcar, anticancerosos y antiinflamatorios.

El Estudio de Salud de las Enfermeras [Nurses Health Study], con 80 mil participantes, y el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud [Health Professional Follow-up Study], con 49 mil participantes, determinaron que tanto los varones como las mujeres que consumían la mayor cantidad de bayas corrían un riesgo 23% menor de sufrir de la

enfermedad de Parkinson. Estudios recientes acerca del consumo de arándanos azules revelan que las personas mayores con pérdida incipiente de memoria que bebían 15 a 21 onzas diarias de jugo de arándanos azules [blueberries], mostraron mejoría en pruebas de la memoria hechas 12 semanas más tarde.⁶

¡A COMER BANANAS!

Algunos creen que las bananas eran la fruta prohibida de la historia bíblica del Jardín del Edén, porque las manzanas no son nativas de esa región particular. La planta en que crecen las bananas no es un árbol sino un pasto gigantesco, del cual existe más de un millar de variedades a escala mundial. Una banana de tamaño mediano es una excelente fuente no solo de potasio, sino también de manganeso, vitamina C y B6. Por cuanto es una fuente extraordinaria de vitamina B6, ayuda a la formación de glóbulos rojos, mantiene el sistema nervioso y el sistema de inmunidad. Además, participa en el metabolismo de las proteínas. Según un estudio sueco que abarcó a más de 60 mil mujeres de edad mediana, las que comían bananas 4 a 6 veces por semana, corrían la mitad del riesgo de enfermar de cáncer de los riñones que las que no consumían esta fruta.⁷

