

¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA DE LAS FRUTAS?

16/12/2003

Fuente: CICE: Centro de Información de la Conserva Enlatada

INDICE

[1.- ¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA?](#)

[2.- LAS FRUTAS](#)

[2.1.- EL MELOCOTÓN](#)

[2.2.- LA MANZANA](#)

[2.3.- LA PIÑA](#)

[2.4.- LA PERA](#)

[2.5.- LA MANDARINA](#)

[2.6.- LA FRESA](#)

1.- ¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA?

Son productos alimentarios frescos que han sido esterilizados, a veces cocinados, y colocados en un envase también esterilizado, cerrado de modo duradero, permanente y perfectamente hermético.

Hablemos de las frutas. España dispone de una magnífica huerta, donde se recolectan muchos tipos de frutas para elaborar conservas de alta calidad.

Aquí te ofrecemos una útil información sobre su valor alimentario. Para que sepas lo que comes y aproveches sus propiedades nutritivas.

Frescas o en conserva, las frutas son excelentes e indispensables en una buena dieta.

2.- LAS FRUTAS



Las frutas desempeñan un papel fundamental para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo. Poseen un elevado contenido del agua (del 75% al 90%), muy baja riqueza en grasas (menos del 1%), son nutrientes esenciales y presentan propiedades que no tienen el resto de los alimentos.

Fuente inagotable de vitaminas y muy energéticas, en virtud de sus carbohidratos, las frutas ofrecen un alto contenido en agua, fibra (celulosa y pectinas) y en sales minerales (calcio, potasio, fósforo, magnesio, hierro).

La vitamina más presente en las frutas es la C, necesaria para la renovación celular y por su acción antioxidante. Favorece la absorción del hierro, disminuye los niveles de colesterol en la sangre, contribuye a dar elasticidad a los tejidos y garantiza la transmisión de los impulsos nerviosos. Fortalece, además, el sistema inmunológico.

En menor medida encontramos vitaminas de los grupos B, A y D.

Las frutas son imprescindibles en una dieta equilibrada y en muchas ocasiones resultan muy útiles por su actividad inmunoestimulante para reforzar los tratamientos contra determinadas enfermedades.

El potasio les confiere una función reguladora de nuestro cuerpo y la fibra interviene en la acción laxante y es beneficiosa para una correcta digestión. También ayuda a la reducción de sales biliares.

Está demostrado que la ingesta diaria de frutas mejora la circulación sanguínea y disminuye el riesgo de determinados tipos de cáncer y de problemas cardiovasculares.

2.1.- EL MELOCOTÓN

El melocotón es parte de la dieta desde épocas prehistóricas. Originario de China, se le ha llegado a conocer como "fruta de los inmortales" por la creencia popular de que comer melocotón alargaba la vida y embellecía el cutis.

El melocotón es muy rico en hierro, por lo que se recomienda en estados anémicos e inapetentes. Este delicioso fruto contiene vitaminas A (betacaroteno), C y B (B1, B2 y B3), que actúan como un eficaz antioxidante y ejercen una acción protectora sobre el tracto digestivo y el sistema nervioso.

También proporciona potasio y fósforo. Su jugo es muy diurético e indicado para activar la función renal. Libre de grasas y sodio, con un 89% de agua y un 9% de hidratos de carbono se aconseja en casos de problemas con el colesterol y de alta presión arterial.

Bajo en calorías, el melocotón es un postre muy adecuado para las personas sujetas a un régimen de adelgazamiento. Tiene un ligero efecto laxante y purifica la piel.

2.2.- LA MANZANA

Existen más de 3.000 variedades de manzana, quizás la fruta más extendida en el mundo. Su origen se sitúa en las montañas del Cáucaso. Consideradas por muchas civilizaciones como un símbolo de vida e inmortalidad, las manzanas constituyen, para algunas culturas, el alimento que acompaña la reencarnación.

La manzana proporciona vitamina C y distintos minerales, como el zinc, el magnesio, el flúor o el selenio. Rica en pectina y pulpa, la manzana influye en el buen funcionamiento del tránsito intestinal, tanto para combatir el estreñimiento como para curar la diarrea.

La manzana posee una función inhibitoria del desarrollo del cáncer gracias a la presencia, especialmente en su piel, de dos sustancias fitoquímicas, los flavonoides y los polifenoles.

Los ácidos málico y tartárico de la manzana ayudan en la correcta digestión de los alimentos ricos en grasas.

Eficaz adelgazante, la manzana es también un nutriente ideal para aquellas personas que padecen problemas de reumatismo, nerviosismo, insomnio o para las que sufren trastornos del hígado o del bazo.

2.3.- LA PIÑA

La piña tropical es originaria de América, aunque más tarde se aclimató a los continentes asiático y africano.

De sabor exquisito, la piña es el postre ideal para facilitar la digestión de los demás alimentos por contener en su composición la bromelina, enzima que ayuda a nuestro organismo en el proceso digestivo y que tiene acción antiinflamatoria.

Con un 87% de agua, 11% de hidratos de carbono y sólo trazas de lípidos, la piña aporta vitaminas A, B y C, además de minerales como el hierro, el azufre, el calcio, el potasio, el cobre, el fósforo y el magnesio.

Su consumo es beneficioso para el corazón, las afecciones de garganta o para controlar las fiebres. Este fruto colabora también en la formación de huesos, dientes y músculos. El sistema nervioso también se enriquece por el aporte de oligoelementos que ofrece la piña.

Como la mayoría de las frutas la piña es un alimento diurético, desintoxicante y muy nutritivo.

2.4.- LA PERA

Dulce, refrescante y sabrosa, la pera ya era conocida en tiempos del neolítico. Su origen, como el de tantas frutas, se sitúa en los países de Asia Central.

Excelente fuente de energía por su elevado aporte de azúcares naturales, la pera contiene vitaminas A, B, C, D y E. La riqueza en vitamina C proporciona a esta fruta un valor antioxidante que contribuye al buen estado celular de nuestro organismo.

Muchas veces infravalorada, la pera es, además, una magnífica fuente de fibra, que actúa como reguladora de la función intestinal y nos ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

La pectina, una fibra abundante en la composición de esta fruta, resulta muy eficaz para aliviar las digestiones pesadas.

Ligeramente astringente, la pera se recomienda en casos de diarrea. Posee también un suave efecto diurético, muy indicado para personas que padecen retención de líquidos.

2.5.- LA MANDARINA

De origen chino, la mandarina fue introducida en Europa a principios del siglo XIX.

Aunque contiene más azúcar y menos ácido que las naranjas (un 9%), la mandarina, como el resto de cítricos, nos ofrece un estupendo sabor agridulce.

Fuente de vitaminas C y B, también aporta folatos, tiamina y minerales como el potasio, el calcio, el magnesio, el fósforo y el zinc. La combinación de todos estos nutrientes le confieren propiedades antioxidantes y terapéuticas.

La mandarina es un excelente remedio contra los resfriados, y actúa como un broncodilatador natural. Estimula las secreciones digestivas, aliviando las digestiones pesadas. Depurativa y eficaz en dietas de adelgazamiento, ayuda a combatir el estreñimiento.

Debido a su alto contenido de potasio, la mandarina contribuye a normalizar la presión arterial, útil contra los trastornos cardiovasculares.

También previene la aparición de enfermedades degenerativas y del envejecimiento.

2.6.- LA FRESA

Aunque ya se cultivaba en Europa antes del descubrimiento de América, los colonizadores trajeron de este continente dos nuevas especies procedentes de Chile y Virginia, de cuyo cruce surgió la fresa que conocemos hoy en día.

Un estudio realizado por el Departamento de Agricultura norteamericano (USDA) sobre la capacidad antioxidante de 17 frutas y zumos descubrió que la fresa ofrecía, con diferencia, el mayor poder antioxidante. Concentra en su composición los tres antioxidantes más efectivos para protegernos contra el cáncer: las vitaminas C, B (betacarotenos) y E.

La fresa aporta calcio, fósforo, hierro y potasio y, además, contiene un ácido que neutraliza los efectos nocivos del humo del tabaco.

Es también un potente diurético que ayuda al organismo a eliminar el exceso de ácido úrico y a disolver los cálculos biliares y renales.

Mejora las enfermedades del hígado, regenera la piel y depura la sangre.

La fresa es, incluso, un eficaz remedio para combatir la artritis y el reumatismo.

Informacionconsumidor.com
©Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas