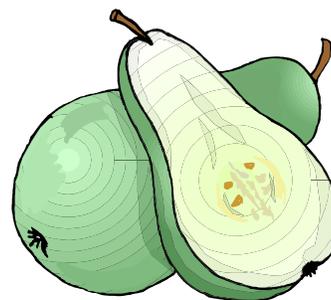


5 razones inteligentes para **Disfrutar de la dulzura de las frutas**

Le tenemos noticias dulces: para gozar de una salud óptima, necesitamos comer fruta todos los días. Los niños pequeños deben consumir por lo menos una taza de fruta al día y la mayoría de los adultos cerca de dos tazas. Para cerciorarse de que está obteniendo la fibra que necesita, elija fruta entera en vez del jugo de fruta. Ya sea que le guste la fruta fresca, congelada, seca, enlatada o en jugo, todas estas presentaciones pueden ayudarle a satisfacer sus necesidades nutricionales.

1. La fibra

La fibra ayuda a mantener la función intestinal; es posible que también ayude a prevenir enfermedades como el cáncer de colon. Sin embargo, la mayoría de nosotros consume menos de la mitad de fibra necesaria para el organismo. La fruta entera es una fuente excelente de fibra soluble. ¿Cuáles son las mejores frutas para obtener fibra? Procure comer frutas secas (pasas, arándanos secos, higos, ciruelas pasa, etc.) o bien, frutas de la familia de las bayas (arándanos, frambuesas, etc.); Los plátanos, kiwis, manzanas y peras también son buenas opciones.



2. El potasio

El potasio es importante para mantener la presión sanguínea a niveles normales; sin embargo, la mayoría de las personas tampoco obtienen las cantidades suficientes de este mineral. Fuentes de potasio dulce son los plátanos, cerezas, kiwis y ciruelas pasa. Puede comprar chabacanos frescos, secos, enlatados o en 100% jugo.

3. La vitamina A

La vitamina A también es conocida como beta-caroteno. La vitamina A ayuda a tener buena visión; también es importante en la prevención de trastornos del corazón y de algunos tipos de cáncer. Se han hecho muchos estudios de la vitamina A: sabemos que es mejor obtenerla de los alimentos en vez de pastillas. Afortunadamente existen muchas opciones sabrosas como el melón, la sandía, los chabacanos frescos o secos, los mangos y las ciruelas.

4. La vitamina C

Comer fruta es una manera fácil de obtener vitamina C, la cual brinda muchos beneficios: ayuda en la prevención de infecciones y en la cicatrización de heridas. Quizá sepa que las frutas cítricas contienen mucha vitamina C, por ejemplo: la toronja, el limón, la lima, la naranja y la mandarina; pero, ¿sabía que las zarzamoras, los melones, los kiwi, las piñas y las frambuesas también son buenas fuentes de vitamina C?

5. La vitamina E

Si usted es como la mayoría de las personas, probablemente no esté obteniendo la suficiente cantidad de vitamina E. Las mejores fuentes de vitamina E son las semillas, las nueces y los aceites. Para obtener más vitamina E, coma semillas de girasol, almendras y cacahuates. O bien, puede cocinar con aceite de cártamo, de girasol, de soya o de germen de trigo. También existen dos frutas que son fuentes de vitamina E: el kiwi y el mango. Además, estas frutas son ricas en otros nutrientes esenciales.

