



## 19 súper frutas para agregar a la dieta hoy

Nutrición, 08/09/2020



La fruta está repleta de vitaminas, minerales, fibra y compuestos vegetales llamados fitonutrientes. Como tal, es uno de los alimentos

más saludables que puede comer.

Algunas frutas incluso se consideran "superalimentos" debido a sus numerosos beneficios. Aunque no existe una definición exacta de lo que constituye un superalimento, a menudo son ricos en compuestos que mejoran la salud con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Se han estudiado muchas frutas por sus efectos sobre la salud. Aunque está claro que la ingesta total de fruta fresca es un factor importante en la prevención de enfermedades, ciertas frutas se destacan por su sólido contenido de nutrientes y los beneficios asociados.

Aquí hay 25 súper frutas para agregar a su dieta hoy.

1. Ciruelas: Además de su agradable sabor, las ciruelas ofrecen una alta concentración de vitaminas, minerales y compuestos vegetales que protegen la salud.
2. Fresas: Las fresas son particularmente ricas en antioxidantes como vitamina C, antocianinas, ácidos fenólicos y flavonoides.
3. Uvas: A pesar de su pequeño tamaño, las uvas tienen un gran impacto nutricional. Existen muchas variedades, y aunque todas hacen una elección saludable, algunas son más altas en antioxidantes que otras.
4. Manzanas: Las manzanas se asocian con una variedad de beneficios para la salud, incluido un riesgo reducido de enfermedad cardíaca y varios cánceres, incluido el cáncer colorrectal.
5. Duraznos: Los duraznos a menudo se disfrutan en mermeladas y pasteles, pero es mejor comerlos crudos. Esto se debe a

que las cáscaras y la pulpa frescas de melocotón tienen una mayor actividad antioxidante y antiinflamatoria que los productos de melocotón cocidos.

6. Aguacates: Los aguacates no solo son cremosos y deliciosos, sino que también están llenos de nutrientes como fibra, grasas saludables, potasio, magnesio, ácido fólico y vitaminas C y K1.

7. Arándanos: Los impresionantes beneficios de los arándanos están bien documentados. Los arándanos están repletos de compuestos vegetales beneficiosos. Los estudios en humanos y animales señalan que comer arándanos y productos de arándano puede reducir ciertos niveles de grasa en la sangre y tener efectos antiinflamatorios, antioxidantes, antibacterianos y antidiabéticos.

8. Cerezas: Gracias a su alta concentración de vitamina C y polifenoles antioxidantes, las cerezas tienen poderosas propiedades antiinflamatorias. Tanto las cerezas dulces como las ácidas, así como su jugo y polvo, se asocian con muchos beneficios para la salud.

9. Toronjas: Las toronjas pueden ayudar a mejorar el contenido de nutrientes de su dieta. Una revisión de estudios en más de 12,000 personas mostró que las personas que comían esta fruta cítrica tenían una mayor ingesta de magnesio, vitamina C, potasio y fibra, en comparación con quienes no la consumían.

10. Moras: Las moras están repletas de pigmentos de antocianina y la evidencia sugiere que comerlas regularmente beneficia su salud.

11. Tomates: Aunque a menudo se considera una verdura, los tomates son un tipo de fruta. Son una de las fuentes más ricas en licopeno, un pigmento carotenoide asociado con poderosos beneficios para el corazón.

12. Higos: Los higos son frutas ricas en fibra que también contienen otros nutrientes como magnesio, potasio, calcio y vitaminas B6 y K1. Además, están cargados de antioxidantes polifenoles, que han demostrado tener numerosos beneficios. De hecho, los higos son una fuente más concentrada de estos compuestos beneficiosos que el vino tinto o el té.

13. Frambuesas: Además de tener un alto contenido de polifenoles antioxidantes, las frambuesas son una de las fuentes más ricas en fibra entre todas las frutas y verduras.

14. Naranjas: Las naranjas sanguinas son una naranja dulce con una cáscara rojiza debido a sus altos niveles de antocianinas. También están cargados de vitamina C, una vitamina soluble en agua que actúa como un poderoso antioxidante.

15. Granadas: Muchos estudios relacionan las granadas con una variedad de beneficios para la salud. Estas frutas cuentan con compuestos como elagitaninos, antocianinas y ácidos orgánicos, que le dan a las granadas una potente actividad antioxidante.

16. Mangos: Los mangos son una fruta tropical popular llena de antioxidantes, que incluyen ácido gálico, quercetina y ácido elágico, así como los carotenoides luteína, alfa caroteno y beta caroteno, que le dan a la fruta su tono amarillento. Los mangos también son ricos en fibra y pueden ayudar a promover movimientos intestinales saludables.

17. Limones: Los limones se utilizan comúnmente para dar sabor a alimentos y bebidas. Esta fruta cítrica es rica en vitamina C, aceites esenciales y polifenoles antioxidantes. Los estudios en humanos muestran que la ingesta diaria de limón puede ayudar a reducir la presión arterial cuando se combina con caminar.

18. Papayas: Repletas de sabor tropical, las papayas son ricas en vitamina C, provitamina A, ácido fólico y potasio. También contienen muchos antioxidantes pero son especialmente ricas en licopeno. Comer frutas ricas en licopeno como la papaya

puede proteger contra enfermedades cardíacas y ciertos cánceres.

19. Sandías: La sandía es una fruta hidratante cargada de fibra, vitamina C, provitamina A y muchos antioxidantes. Los estudios en animales demuestran que tiene poderosas propiedades antiinflamatorias, protectoras del cerebro y de apoyo al hígado. Además, la sandía es la fuente alimenticia más rica del aminoácido L-citrulina. La L-citrulina es necesaria para la síntesis de óxido nítrico, una molécula esencial para la dilatación de los vasos sanguíneos y otras funciones corporales.

Aunque todas las frutas son nutritivas, algunas destacan por sus altos niveles de nutrientes y compuestos vegetales.

Si está buscando mejorar la calidad de su dieta y cosechar los beneficios para la salud de las frutas, pruebe algunos de los alimentos anteriores.