



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Frutas Frescas o Frutas Deshidratadas: ¿Es Una Mejor que la Otra?

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte comparte con la comunidad Hispana esta interesante información sobre las frutas.

Todos conocemos sobre el sabor fresco y delicioso de las frutas frescas; también conocemos que son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes. ¿Es esto también cierto en las frutas deshidratadas. Cómo podemos definir este tipo de frutas

Las frutas deshidratadas de manera natural o con la ayuda de maquinas especiales son también ricas en vitaminas: A, B1, B2, B3, B6, Acido Pantoténico. También son ricas en los siguientes minerales: calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, cobre, manganeso.

Sin embargo el proceso de deshidratación destruye la mayor parte del contenido de vitamina C de la fruta.

Por otro lado, el sabor de las frutas deshidratadas es mas intenso que el de las frutas naturales debido precisamente a que pierden agua.

Las frutas deshidratadas no solamente contienen vitaminas y minerales sino que de hecho los concentran en mayor cantidad que la fruta fresca. También concentran más calorías.

Debido a ello, las frutas deshidratadas son recomendables para personas que mantienen actividades físicas fuertes o practican deportes físicamente exigentes. Mientras que no son aconsejables para las personas que intentan perder peso.

Algunas comparaciones en calorías:

Melocotones

Frescos: 266

Deshidratados: 402

Uvas verdes

Frescas: 195

Pasas: 551

Si comparamos las frutas deshidratadas con los jugos tenemos que las frutas deshidratadas ofrecen posiblemente más ventajas, ya que los jugos contienen un alto número de calorías, a veces igual que las sodas y, sin embargo, no eliminan el apetito por mucho tiempo.

Por otro lado, los jugos contienen menos fibra que la fruta que se come cruda o que se come deshidratada.

La mayoría de las frutas deshidratadas mantienen la misma cantidad de fibra que la fruta cruda.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366. Persona de contacto: Maria Noriega.