

Creati Consejería

Octubre/ 2012

**Hola!
Sofía y Sofía
Te invitan a saber más
Acerca de las Frutas, porque ...**

**“Una buena alimentación,
Protege tu corazón”
¡Acompáñalas!**



“Existe un alto nivel de evidencia científica que demuestra que la prevención de enfermedades vasculares y cerebrovasculares del adulto, como son los infartos cardiacos y cerebral, comienza en las edades pediátricas. Es fundamental, en primer lugar, instruir a los padres sobre la necesidad de garantizar y educar al niño en la observancia de patrones de vida sanos, que se basen en una alimentación balanceada y racional, acorde a sus necesidades reales... ”

**Dra. Herminia Palenzuela López
Vice Directora de Calidad Hospitalaria
Cardiocentro William Soler
Tomado de: Ayudemos al Corazón.
José A. de la Osa.
Granma. 25/9/12**

Había una vez ... dos niñas
Con lindo nombre: Sofía
Juegan, pintan y combinan
Lo real con fantasía.

Son como las frutas frescas
Unen salud y sabor
Son sus risas deliciosas
Cual tajadas de melón.

Sofía y Sofía conversan
Sabias, con su corta edad
Hablan de exquisitas frutas
Que en su menú, siempre están

Sofía dice a Sofía
Cuál es su predilección:
¡El platanito maduro
Es rey de su selección!

Sofía cuenta a Sofía
Que del mango, su dulzor
¡Es su sabor preferido
Pues se parece al amor!

Naranjas y mandarinas
Saltan en su dialogar
Como pelotas tan sanas
Que todos quieren probar

Sofía brinda a Sofía
Fruta rica al paladar
Así intercambian sabores,
También crece una amistad

Y colorín colorado ...
Este cuento no ha acabado
Porque Sofía y Sofía
De comer, no han terminado.

Y es que frutas y más frutas
Siempre quieren saborear
Y las dos, con mil amores,
¡A ti te van a invitar!

LAS FRUTAS

Dra. Beatriz Ruth Valdés Girona
M. Sc. de la Comunicación
Lic. Ana Cepero Gil
M. Sc. de la Comunicación

Las frutas son alimentos de origen vegetal que al consumirlas frescas, a diario, garantizan una dieta sana y aumenta la vitalidad del organismo.

Ellas pertenecen al grupo III de la clasificación de los alimentos de Cuba.

Las frutas se caracterizan por brindar un bajo aporte de energías a la dieta.

Los carbohidratos (azúcares) que contienen son: fructuosa, sacarosa y glucosa. También aportan fibra dietética, Vit C, folatos, carotenos y minerales. Poseen escasa o nulas cantidades de grasa y proteínas, pero un alto contenido de agua. Por esto último, son alimentos que se descomponen muy rápidamente.

Las deficiencias de vitaminas (C y carotenoides) favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades infecciosas. La vitamina C tiene propiedades (antioxidantes) sobre el aparato respiratorio: ayuda a eliminar los contaminantes inhalados con el aire como ozono y dióxido de nitrógeno.

La fibra dietética por excelencia de las frutas (pectina) se caracteriza por fijar o retener agua. Esta fibra también forma geles, por lo que puede mejorar los niveles de azúcar en sangre y modificar la absorción y comportamiento del colesterol y las sales biliares.

La energía producto de la fermentación de la fibra dietética de las frutas es utilizada por las bacterias del intestino grueso (flora intestinal) para su crecimiento y mantenimiento (probiótico).

Las sustancias fitoquímicas o antioxidantes (polifenoles) tienen la capacidad de atrapar radicales libres tóxicos al organismo.

Estos antioxidantes en unión a las vitaminas garantizan acciones beneficiosas y preventivas frente a enfermedades cardiovasculares y cáncer.

BIBLIOGRAFIA

1. Simposio para ampliar la Iniciativa Cinco al Día de Promoción del Consumo de Frutas y Verduras, # 3. Berlín 2003. La Iniciativa Cinco al Día de Promoción del Consumo de Frutas y Verduras, Comunicado de Prensa OMS/1
2. Martín G, I, Romero ICM. Grupo de Alimentos. Ciudad La Habana. Departamento de Nutrición Comunitaria. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos; 2002
3. Guías Alimentarias para la Población Cubana Mayor de 2 Años de Edad. La Habana.: Instituto de Nutrición e Higiene de los alimentos; 2009.