



La importancia del consumo de fruta en la dieta

Las **frutas**, al igual que cualquier otro alimento, pueden contribuir al aumento de peso si las comemos en exceso o si las preparamos de alguna forma no muy conveniente (plátano frito con miel, etc...), pero las **frutas** por lo general **contienen muy pocas calorías** por lo que nos dan un **margen amplio** con respecto a la cantidad de piezas que podemos ingerir.

Es muy habitual incluir piezas de fruta en las dietas, éstas son **ricas en vitaminas**, **contienen pocas calorías** y nos **ayudan a evitar el aumento de apetito entrehoras**.

Además las frutas son utilizadas en dietas de choque para adelgazar, y se introducen en la dieta de forma estratégica para conseguir perder peso, a continuación te explicamos todo sobre la fruta y cómo puede ayudarte a adelgazar.

¿Cómo puede ayudarme la fruta a bajar de peso?

Existen múltiples formas de hacer que la fruta te ayude a perder peso ya que no nos aporta gran cantidad de calorías pero su alto contenido en fibra nos mantiene **saciados**, así como su alto contenido en agua nos mantiene hidratados y compensa el ajuste hídrico del organismo.

Existen múltiples sistemas en los que se introduce la fruta para perder peso, uno son los **sistemas de choque**, con los que compensamos una ingesta calórica alta con el consumo de fruta.

Aquí puedes ver la [dieta de choque de la piña](#) o la [dieta de choque de la sandía](#).

Otra forma de consumir fruta, es según su [índice glucémico](#), ya que si consumimos la fruta con mayor índice glucémico por las mañanas y las frutas con menor índice glucémico por las tardes y la noche, conseguiremos mantener los niveles de glucosa estables por un lado, lo cual contribuye a un mayor **control del apetito**; y además conseguiremos aportarle menos calorías durante las etapas de menor combustión calórica, consiguiendo que no se almacenen los excedentes en forma de energía en nuestro organismo, evitando así el aumento de peso.

¿Cómo y cuándo debo tomar la fruta para no engordar?

Generalmente consumimos la fruta de postre, y bien es sabido que la fruta es mejor **consumirla sola**, antes de las comidas porque se asumen mejor los nutrientes que nos aportan en el estómago, ya que ciertas comidas producen fermentos en el estómago que hacen que no asimilemos de forma correcta ciertos nutrientes.

De igual forma, *la fruta es saludable la consumas cuando la consumas*. Por ello, siempre que la consumas de forma natural contribuirá a la pérdida de peso ya que su alto contenido en fibra nos garantiza unas mejores digestiones y una correcta eliminación de las toxinas del organismo.

Existen ciertos trucos como los que hemos citado anteriormente para conseguir aportarle a nuestro cuerpo los mejores **nutrientes** sin excedernos en el aporte calórico o de azúcares de la fruta.

Recuerda que los azúcares son necesarios en la dieta para **proporcionar energía** a nuestro cuerpo, y que si vas a realizar una actividad física puedes brindarle energía de calidad a tu organismo consumiendo una pieza de fruta.

La clave está en **escoger el tipo de fruta y el momento más adecuado para comerla** y es muy fácil de hacerlo por la mañana opta por frutas con mayor aporte calórico e índice glucémico más alto, para recargar de energía el organismo para que pueda afrontar la actividad diaria, y de cara a la tarde y la noche apuesta por frutas más ligeras, con menos calorías y con un aporte glucémico más bajo.

Además se recomienda **no mezclar las frutas ácidas con las dulces** para no alterar el ph estomacal en su digestión.

Las calorías de las frutas

Las **calorías de las frutas por piezas** son difíciles de determinar ya que dependen de su peso, por ello hemos decidido organizarlas de menor a mayor aporte calórico por cada 100 gramos de fruta.

A continuación, se muestra una **clasificación de las frutas ordenadas en función de sus calorías**, de hipocalóricas (bajas en calorías) a hipercalóricas (con alto aporte calórico).

Con esta clasificación de manera aproximada podemos hacernos una idea sobre que **frutas** son las que **menos engordan** y por el contrario cuales **aportan más calorías**. Si quieres saber qué frutas te convienen para bajar de peso, infórmate al detalle en el siguiente post sobre [las mejores frutas para bajar de peso](#).

Valor energético por cada 100 gr.	Kcal
Fresón	25
Papaya	30
Pomelo	30
Sandía	30
Melón	31
Lima	32
Membrillo	33
Guayaba	35
Fresa	36
Higo chumbo	36
Moras	37
Limón	39
Frambuesa	40
Mandarina	40
Grosella	42
Albaricoque	44
Ciruela	44
Naranja	44
Piña	51
Manzana	52
Melocotón	52
Cerezas	50
Arándanos	53
Guinda	55
Mango	57
Pera	60
Kiwi	61

Caqui	64
Nectarina	64
Granada	65
Chirimoya	78
Higo	80
Uva verde	81
Melocotón en almíbar	84
Piña en almíbar	84
Plátano	90
Uva roja	90
Banana	92
Melocotón seco	104
Jíjol o azufaifa	105
Uva negra	110
Aguacate	167
Albaricoque seco	188
Membrillo (dulce)	215
Tamarindo	238
Dátil	269
Higo seco	275
Dátil seco	289
Coco	354

- Hemos distinguido las frutas por colores para que sepas cuáles te convienen más para adelgazar, ordenándolas como los colores del semáforo para que te sea más fácil.
- Recuerda que las **verdes** las puedes consumir en cualquier momento del día, las **naranjas** es mejor no consumirlas por la noche, y las **rojas** debes consumirlas de forma moderada y siempre en las primeras horas del día para que te aporten energía que tu cuerpo sea capaz de consumir.

Las calorías de los frutos secos

- Como puedes ver los frutos secos tienen un **aporte calórico muy alto**, pero si bien es cierto es que el peso se ve muy disminuido al retirarle el agua, por ello la concentración calórica es mayor.