¿Qué ocurre con la fruta?

31, agosto

¿Qué pasa con la fruta?

Ese grupo de alimentos que genéricamente llamamos fruta ¿Qué pasa con él? todos los expertos en nutrición, médicos y autoridades sanitarias nos lo recuerda continuamente. Hay que comer al día 5 veces fruta o verdura. Que parece mucho pero que no es tanto: 1 fruta comida+1fruta cena+ 1 ensalada/dia+ 1 guarnición comida+ 1 plato cena= 5. Pero que podemos elegir porque el grupo es frutas y verduras, cada uno que lo adapte a su gusto. Para un cierto grupo de población, y me refiero a los más pequeños sobre todo, las verduras son más odiadas que las frutas. Pues vamos a potenciar la fruta en la dieta.
He observado un cierto problema con la fruta, que tal vez sea territorial y no un problema general. Lo bueno de la fruta es casi común a todas ellas: alimentos frescos ricos en vitaminas, en antioxidantes y en fibra. Además esto debería ir acompañado de un sabor muy agradable por todo lo que contiene como los azúcares simples, los aromas, colores cálidos y gran riqueza en agua. ¿cómo no le va a gustar a un niño o a un adulto un alimento así? y sin embargo cada vez consumimos menos fruta en nuestra dieta según reflejan las estadísticas.

Parece ser que la ventaja de este alimento se ha convertido también en su problema: son alimentos frescos. Están en continua evolución, son perecederos, van pasando por sus distintas etapas: verdes, maduros y pasados. Por simplificar las fases de maduración y si son climatéricas o no. Que pasen por estas etapas dificulta que en el momento de consumirlas estén en el óptimo. La forma de vida actual todavía lo hace más dificil. Se compra en la frutería una vez a la semana o más tarde. O no se tiene ni tiempo de ir a comprar a la frutería. Entonces echamos mano de los alimentos procesados en la industria porque duran más. Las ventajas del alimento fresco las vemos perdidas otra vez. Si conseguimos tener fruta después de toda la batalla del día a día ¿cómo va a estar en su momento de maduración más adecuado? que es el momento en que tiene el mejor sabor y la mejor textura. Probablemente esté ya pasado o todavía verde y con sabor a "madera". Para colmo de males ¿como les va a gustar así a los pequeños que por su sinceridad natural no aceptan malos sabores?

Cuando nos tomamos una naranja, un melocotón o un plátano en su punto de maduración ¡qué buenos están!. Pero quien le hace tragar a un niño una naranja "boticaria" que sabe a diablos. Los profesionales de las frutas: cultivadores, recolectores, transportistas, fruteros, etc hacen todo lo posible para que el consumidor disfrute del producto. Pero la realidad es que no siempre se consigue. La mejora de las comunicaciones y la tecnología no ha sido suficiente. Nuestra fuente de vitaminas y antioxidantes no es lo rica y sabrosa que necesitamos para consumirla. Otro inconveniente más para no alcanzar la ansiada Dieta Equilibrada. Y mientras tanto el sobrepeso y la obesidad acechándonos continuamente.

Comentarios

rxdoT24f - 18/01/2023 00:21

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekoderach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.
ANTENY