

Las frutas: fuentes naturales de agua

Las hay de todos los tamaños, colores, texturas y sabores, pero tienen algo en común: su alto contenido de agua; un líquido sano y seguro que puede complementar de manera saludable las necesidades diarias del organismo.

En medio de una pesadilla, Sandra se veía caminando sedienta en medio de un gran arenal. El sol le quemaba la piel, el sudor mojaba sus ropas y la sequedad torturaba su boca. Cuando despertó angustiada, se descubrió anhelando un pedazo de esa sandía que había comprado en su camino de vuelta a casa, y confirmó que una parte de la realidad se había filtrado en el mundo de sus sueños, pues, efectivamente, tenía los labios secos. Sin pensarlo dos veces, se fue a la cocina, en pos de esa tajada que le alivió la sed y le hizo posible continuar el descanso.

Ella se había acostado sin antes recuperar el líquido que había perdido a través del sudor, durante la caminata que la llevó de vuelta al hogar y, por eso, su cuerpo la despertó, reclamando lo que consideraba necesario para seguir funcionando saludablemente.

“Un 60 % de nuestro peso es agua y se siente sed cuando el organismo ha perdido 2 % o más de esa cantidad de líquido”, explica la licenciada Luisa Amelia De la Zota, nutricionista del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Perú, quien precisa también que en los niños este porcentaje es mayor, pudiendo alcanzar hasta un 75 %. Aclara también que en las personas de la tercera edad suele dejar de funcionar eficientemente esa alarma natural de la falta de agua que es la sed, por lo que es necesario que los ancianos presten especial atención a su hidratación.



El agua ayuda a regular la temperatura del organismo y es el medio a través del cual los nutrientes llegan a las células, así como también el vehículo mediante el que se eliminan los desechos que ya no sirven al cuerpo. “Está en la sangre, en los músculos, en el líquido linfático, en el tejido óseo, en la piel; en toda la composición corporal siempre está presente el agua, hasta en los huesos, que parecen secos”, señala la especialista.

Del mismo modo, refiere que dependiendo de la actividad física que realice la persona, elimina un promedio de dos litros de líquido al día, por lo que es recomendable consumir como mínimo esta misma cantidad, equivalente a ocho vasos, en el transcurso de 24 horas. De lo contrario, si el cuerpo pierde y no renueva la cantidad perdida de agua, empieza el proceso de deshidratación, que afecta integralmente al organismo y puede generar calambres, visión borrosa, sequedad en la piel y la lengua, mareos, entre otros malestares.

Grandes proveedoras de los líquidos que el cuerpo humano necesita son las frutas. Todas ellas tienen al agua como el principal de sus componentes. Sin embargo, hay algunas que destacan precisamente porque poseen un altísimo contenido de este ingrediente. Entre ellas podemos mencionar la cocona, la naranja, la fresa, la piña, la toronja, la mandarina, la pomarrosa, la papaya, el pepino dulce, la lima, el tumbo costeño, el melón, la sandía y el camu-camu, cuyo porcentaje de agua fluctúa entre un 88,5 % y un 93,3 %.

“Es importantísimo comer frutas a diario”, recomienda De la Zota, aunque no aconseja reemplazar con ellas la ingesta de agua. “Yo diría que lo recomendable es complementar con su consumo el requerimiento del organismo en cuanto a líquidos”, precisa, indicando nuevamente los dos litros como el mínimo a beber en cada jornada. En tal sentido, estima que la parte comestible de una naranja -que por lo general pesa entre 100 y 120 gramos-, equivale a 80 mililitros o a poco más de un tercio de vaso líquido.

Del mismo modo, calcula que una porción de sandía, de 100 gramos de peso rinde 93 gramos aproximadamente. Y en base a estos ejemplos, sostiene que una persona adulta puede ir sumando el aporte de agua de los diferentes alimentos hasta completar la cantidad que desea consumir. Para facilitar la tarea, explica que la cantidad de los líquidos se puede expresar

en gramos, si lo que se quiere es aludir a la masa, o en mililitros si la referencia es más bien al volumen.

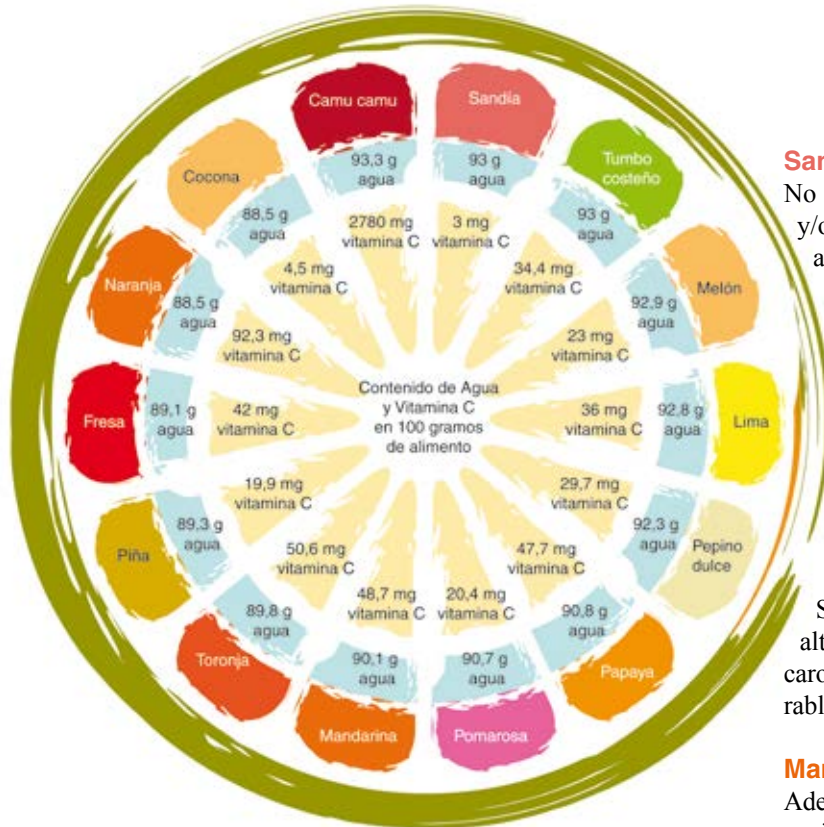
Como si el importante aporte de líquidos que hacen no fuera suficiente, las frutas ricas en agua suelen contener también una notable cantidad de vitamina C. Estas son sustancias que el cuerpo humano necesita pero que no produce por sí mismo. Son muchas y cada una de ellas es esencial para alguna función del organismo, por lo que deben ser administradas a través de los alimentos. Concretamente, la vitamina C que tienen las frutas ricas en agua, que también se conoce como ácido ascórbico, es fundamental para los dientes, las encías y los vasos sanguíneos. Por si esto fuera poco, las frutas tienen también una muy buena cantidad de fibra en su parte comestible y, en el caso de la naranja, también en la cáscara. La fibra no es un nutriente, pero aportando consistencia, contribuye al buen funcionamiento del intestino y favorece la digestión.

Las frutas que lucen un intenso color naranja, como la papaya o la mandarina, poseen, además, mucho betacaroteno, que el hígado y los intestinos transforman en vitamina A, para hacer posible el buen trabajo de la vista y las membranas mucosas, y dar a la piel un aspecto saludable.

“Es importante combinar los colores de las frutas porque en cada color hay nutrientes diferentes y por lo tanto una riqueza diversa; así como los alimentos blancos, derivados de la leche, dan calcio y las carnes rojas aportan hierro. Si al final del día constatamos que hemos ingerido alimentos de todos los colores, lo más probable es que hayamos tenido una alimentación balanceada”, señala De la Zota.

No obstante, la especialista advierte que en el caso de las frutas ricas en agua y vitamina C, esta última puede perderse si se cortan y la pulpa se mantiene mucho tiempo en contacto con el oxígeno del aire, pues de inmediato se inicia el proceso de oxidación. Por esta misma razón, no se muestra muy entusiasta de los extractos, pues si bien el agua y los otros nutrientes que pueda tener la fruta se mantienen intactos, a la ya aludida pérdida de la vitamina C se suma la de la fibra, que suele ser descartada y, por lo tanto, desaprovechada.

Algo parecido sucede con las salsas, los postres, las mermeladas y los platos de fondo, pues la cocción seca el líquido de las frutas y anula la vitamina C. Aunque los jugos y los helados son hechos con productos frescos, estos sufren también la ya aludida merma, al ser cortados o al permanecer



Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos. Instituto Nacional de Salud/Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Elaborado por María Reyes García, Ivan Gomez Sanchez Prieto, Cecilia Espinoza Barrientos, 8° Ed., Lima, Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009. Gráfico: Alberto Parra del Riego

en contacto con el aire. “Lo ideal es consumir la fruta cruda, entera y bien lavada”, señala la nutricionista, incluyendo en su recomendación la ingesta de la cáscara.

Respecto a esta capa externa, explica que su función es precisamente proteger el interior de las frutas y hace notar que son aquellas cuyo contenido de líquidos es alto las que suelen tener la cáscara gruesa, como es el caso del melón, la sandía, la piña y el coco, cuyos zumos se perderían fácilmente si el tejido que los envuelve no fuera lo suficientemente fuerte e impermeable.

¿Y de dónde provienen los líquidos que tan generosamente nos regalan las frutas? Pues de suelos que a su vez también son ricos en agua, como son los de la selva, donde las lluvias son frecuentes, o del subsuelo, pues plantas como los cocoteros, por ejemplo, tienen raíces muy largas, que expresando la sabiduría de la naturaleza, abastecen a la planta con el líquido que extraen de fuentes muy profundas.

Las más generosas:

Camu-camu (*Myrciaria dubia*)

Es una fruta exquisita, que crece en la selva del Perú. Destaca por su altísima cantidad de vitamina C pues es la que más la tiene. Gracias a ello, fortalece el sistema inmunológico del organismo y protege al cuerpo del ataque de los radicales libres que envejecen las células. Se usa en la preparación de refrescos, helados, cremas y postres.

Sandía (*Citrullus lanatus*)

No en vano su nombre traducido literalmente del inglés y/o el alemán -*watermelon*, -*Wassermelone*- es melón de agua, pues de cada 100 gramos de sandía, 93 son de líquido. Además de su fresca y dulce sabor ofrece al cuerpo humano una gran ayuda para la eliminación de toxinas, ya que es un diurético natural.

Tumbo costeño (*Passiflora tripartita*)

Tiene también 93 % de agua y, como casi todas las frutas, gran cantidad de vitamina C. Se come crudo y con él se preparan refrescos y postres.

Naranja (*Citrus sinensis*)

Su porcentaje de agua llega al 88 %, y, además de su alto contenido de vitamina C (92,3 mg), ofrece el beta-caroteno, que luego se convierte en vitamina A, tan favorable para una buena visión y una piel saludable.

Mandarina (*Citrus reticulata*)

Además de 90 % de agua, esta fruta tan agradable y jugosa, es rica en vitaminas A y C. También contiene vitamina E, potasio, magnesio y fósforo.

Piña (*Ananas comosus*)

Su principal componente es el agua, que alcanza el 89,3 % de su peso. Las más pequeñas son las más sabrosas y saludables, porque concentran mejor su sabor y sus beneficios.

Pomarroja (*Syzygium jambos*)

El 90,7 % de su peso corresponde al agua que contiene y es una fruta baja en calorías. Crece en la selva peruana, donde se le consume cruda. Es una gran ayuda para combatir el estreñimiento y para limpiar la piel.

Fresa (*Fragaria vesca*)

Con alto contenido de potasio, las fresas ayudan a eliminar el agua a través de la orina. Contienen 89,1 % de agua.

MARIELLA CHECA (PERÚ)

Dato curioso:

Si bien hemos visto que las frutas son consideradas una fuente natural de agua, existen también las frutas deshidratadas.

Las hechas pasas o los higos secos, por ejemplo, se conservan por mucho más tiempo que en su estado natural porque al perder sus líquidos, concentran los azúcares que llevan en su composición y estos actúan como conservantes naturales.

Además, los principales causantes de la descomposición de las frutas, como los microorganismos, las bacterias y los hongos, necesitan aire y agua para vivir, por lo que eliminar o reducir lo más posible la presencia de dichos elementos prolongará la vida del alimento.

Fotos (págs. 8-9): Frutas, Walter Hupiu