

CUÁNTA FRUTA  
ES UNA RACIÓN  
EN MÁS DE 30  
VARIETADES



**Aguacate**  
½ unidad mediana  
Peso bruto 120g  
Peso neto 60g



**Albaricoque**  
3 unidades medianas  
Peso bruto 190g  
Peso neto 180g



**Albaricoque seco**  
4 pequeños  
o 2 medianos  
Peso neto 30g



**Arándanos**  
1 plato pequeño (postre)  
—  
Peso neto 125g



**Cerezas**  
18 unidades  
Peso bruto 145g  
Peso neto 125g



**Ciruela seca**  
4 unidades  
Peso bruto 45g  
Peso neto 40g



**Ciruelas**  
2 unidades pequeñas  
Peso bruto 120g  
Peso neto 100g



**Dátil seco**  
1 unidad grande  
Peso bruto 20g  
Peso neto 20g



**Frambuesa**  
1 plato pequeño (postre)  
—  
Peso neto 125g



**Fresa / fresón**  
6-8 unidades medianas  
—  
Peso neto 250g



**Granada**  
1 unidad pequeña  
Peso bruto 215g  
Peso neto 120g



**Grosella**  
1 plato pequeño (postre)  
—  
Peso neto 125g



**Higo fresco**  
3 higos pequeños  
Peso bruto 160g  
Peso neto 120g



**Higo seco**  
3 higos pequeños  
—  
Peso neto 30g



**Kiwi**  
1 kiwi mediano  
Peso bruto 100g  
Peso neto 80g



**Mandarina**  
2 pequeñas o 1 grande  
Peso bruto 170g  
Peso neto 120g



**Mango**  
½ unidad  
Peso bruto 190g  
Peso neto 120g



**Manzana**  
1 unidad mediana  
Peso bruto 200g  
Peso neto 160g



**Melocotón**  
1 unidad pequeña  
Peso bruto 165g  
Peso neto 100g



**Melocotón seco**  
1 porción pequeña  
—  
Peso neto 30g



**Melón**  
1 rodaja mediana  
Peso bruto 445g  
Peso neto 250g



**Membrillo**  
1 unidad mediana  
Peso bruto 385g  
Peso neto 250g



**Moras**  
1 plato pequeño (postre)  
—  
Peso neto 125g



**Naranja**  
1 unidad mediana  
Peso bruto 290g  
Peso neto 200g



**Nectarina**  
1 unidad pequeña  
Peso bruto 165g  
Peso neto 100g



**Nísperos**  
5 unidades medianas  
Peso bruto 320g  
Peso neto 200g



**Papaya pelada**  
½ unidad mediana  
—  
Peso neto 200g



**Pasas secas**  
12 o 16 unidades  
—  
Peso neto 20g



**Pera**  
1 unidad mediana  
Peso bruto 170g  
Peso neto 150g



**Piña sin piel**  
1 rodaja mediana  
—  
Peso neto 120g



**Plátano**  
1 unidad mediana  
Peso bruto 120g  
Peso neto 80g



**Pomelo**  
1 unidad mediana  
Peso bruto 380g  
Peso neto 250g



**Sandía**  
1 rodaja mediana  
Peso bruto 395g  
Peso neto 250g



**Uva**  
12 uvas o 1 racimo peq.  
Peso bruto 125g  
Peso neto 120g

# NUTRICIÓN VITAMINAS A TODO COLOR

— La fruta **alarga** la vida, aleja el **sobrepeso** y da juego en verano, cuando no apetece cocinar. Una guía de equivalencias ayuda a saber si comemos la cantidad **suficiente** —

**Tres raciones** de fruta al día, como mínimo, es lo que aconsejan comer los dietistas-nutricionistas. Pero, dado que no es lo mismo ingerir una cereza que un melón, se han establecido una serie de equivalencias entre las diferentes frutas para que sean intercambiables entre sí. A partir del estudio que realizó el comité científico de la asociación 5 al Día y que publicó la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética en diciembre del 2019, se considera que comer 12 uvas es equiparable, en términos dietéticos, a ingerir un plátano mediano o una rodaja de piña, como se desprende de la tabla que aparece en esta página. O, en otro ejemplo, que seis u ocho fresones proporcionan una cantidad similar de algunos nutrientes, como azúcares y fibra, que dos mandarinas pequeñas.

Como explica Manuel Moñino, presidente del comité científico de la asociación 5 al Día e investigador adscrito al Ciberonb del Instituto Carlos III, "el objetivo final es orientar sobre la cantidad mínima de fruta (expresada en gramos) que hay que comer para

beneficiarse de ciertos niveles de nutrientes y, más en concreto, para que guarden relación con los nutrientes que promedian el conjunto de frutas".

El mensaje es sencillo: hay que comer frutas de distintos colores (para diversificar nutrientes), que hayan sido cosechadas cerca del lugar donde se vive, a ser posible de forma ecológica. Y no hay que obsesionarse con la vitamina C, porque, una vez que el cuerpo obtiene la cantidad que necesita, expulsa la sobrante. "No hay que dar un valor sobrenatural a ninguna fruta, sino comer de todas y, sobre todo, de las que más gusten", dice el investigador Manuel Moñino.

¿Y los zumos caseros? La Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard limita la cantidad diaria a un vaso pequeño (150 ml), porque aportan azúcares libres y la mayoría de la fibra queda en el exprimidor. Al comer la fruta entera, el azúcar se metaboliza despacio; en el zumo, las células no pueden procesar toda la glucosa. —

DATOS: REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA