

# Frutas durante el programa 28 días sin azúcar



¿Cuáles son las mejores y las peores frutas para comer si quieres romper la adicción al azúcar?

No olvides que las frutas son los caramelos de la naturaleza, en particular en la actualidad como consecuencia a la selección e intervención humana que las ha llevado ser cada vez más dulces.

Cuando vivíamos como cazadores y recolectores, la disponibilidad de fruta era limitada y, en general, disponible durante el verano y parte del otoño. En esas estaciones las consumíamos y nos permitían almacenar grasa en preparación para el invierno.

Pero en la actualidad, nuestro consumo de fruta dejó de ser estacional y, sumado a esto el excesivo consumo de jugos de fruta, estos alimentos se han convertido en uno de los factores importantes que contribuyen a la adicción a lo dulce.

## Bayas, frutos del bosque o berries

**Las frambuesas, moras y frutillas/fresas** se pueden comer en cantidades moderadas (1 taza /día en total, ya sea una o una combinación de estos frutos del bosque).

Los arándanos tienen un mayor contenido de carbohidratos disponibles, en particular azúcar y, por lo tanto, es recomendable consumir de manera más esporádica, como parte de la taza diaria de berries.

# Frutas



En la gráfica puedes ver el porcentaje de carbohidratos disponibles en cada uno de los ejemplos. Es decir, la proporción de carbohidratos netos (total de carbohidratos a los cuales se les descuenta la fibra).

Esto significa que por cada cien gramos de moras (unos tres puñados) hay disponibles 5 gramos de carbohidratos.

Como puedes ver, la gran mayoría de las frutas contienen cantidades importantes de carbohidratos (la mayoría en forma de azúcar). ¡Por eso la fruta es dulce! Y, si quieres dejar que lo dulce deje de ser un tema en tu vida, es importante reducir su consumo. Esta es la razón del porqué a partir de la segunda semana del programa, estas frutas son eliminadas.

Por ejemplo, una manzana de tamaño mediano (150 gramos) puede contener aproximadamente 18 gramos de carbohidratos, de los cuales 15 gramos son azúcar.

## ¿Cuánta fruta se puede consumir al día?

Hasta 1 taza de bayas/frutos del bosque/berries por día siguiendo la pauta ya explicada. Al final de esta guía incluimos otras alternativas a los berries.

Es importante destacar que no es obligatorio consumir frutas, pues todos los nutrientes que tienen estos alimentos, los puedes obtener de las verduras, sin agregar azúcar a tu dieta.

## Las 8 mejores frutas bajas en carbohidratos



Como explicamos anteriormente, si decides agregar algo de frutas, puedes consumir hasta 1 taza de un mix de berries, minimizando los arándanos.

Mencionamos también que existen otras opciones que puedes utilizar.

A continuación, podrás encontrar las mejores alternativas bajas en carbohidratos netos y altas en micronutrientes, como por ejemplo antioxidantes y vitaminas. No olvides que todos los nutrientes que encuentras en las frutas, los puedes obtener de las verduras.

1. **Frambuesas:** media taza (60 gramos) contiene 3 gramos de carbohidratos.
2. **Moras:** media taza (70 gramos) contiene 4 gramos de carbohidratos.
3. **Fresas o frutillas:** media taza (100 gramos) contiene 6 gramos de carbohidratos.
4. **Arándanos:** media taza (50 gramos) contiene 6 gramos de carbohidratos.
5. **Ciruelas:** una pieza de tamaño mediano (80 gramos) contiene 6 gramos de carbohidratos. (2 piezas/día).
6. **Clementinas (mandarinas):** una pieza de tamaño mediano (75 gramos) contiene 7 gramos de carbohidratos. (2 piezas/día).
7. **Kiwis:** una pieza de tamaño mediano (70 gramos) contiene 8 gramos de carbohidratos. (1 pieza al día).
8. **Cerezas:** media taza (90 gramos) contiene 9 gramos de carbohidratos. (1/2 taza al día).

A modo de comparación, una naranja de tamaño mediano contiene unos 15 gramos de carbohidratos, una manzana de tamaño mediano unos 18 gramos y un plátano o banana unos 25 gramos.