

Las Frutas en la Osteogénesis Imperfecta

Las frutas son una excelente fuente de vitaminas y minerales, especialmente de vitamina C, que en la osteogénesis imperfecta nos beneficia por su intervención en el metabolismo mineral. También las frutas son fuente importante de vitamina A que interviene en la vista y en la regeneración epitelial.

Sin embargo las frutas son pobres en vitamina B12 y Vitamina D, estas vitaminas las encontramos en mejores cantidades en legumbres y en el huevo respectivamente.

En cuanto al contenido mineral, las frutas son fuente importante de potasio y fósforo.

Tanto las vitaminas como los minerales, los encontramos en distintas proporciones según cada fruta. Por ejemplo, la naranja es un cítrico que siempre se ha destacado por su contenido en vitamina C, sin embargo también nos proporciona cinc, calcio y sodio, cobre y hierro en menores cantidades, todos estos minerales son importantes en la osteogénesis imperfecta.

El consumo diario de una variedad de frutas y verduras puede cubrir nuestros requerimientos tanto de minerales como de vitaminas, además la cantidad de fibra presente en la frutas contribuye al buen funcionamiento de nuestro intestino. En la cáscara encontraremos fibra soluble que interviene en la disminución de las concentraciones de colesterol en sangre, pero también encontraremos fibra insoluble que disminuye el estreñimiento reduciendo la incidencia en el cáncer de colon.

Las frutas son ricas en ácidos orgánicos que proporcionan el característico sabor ácido de la fruta verde, a mayor maduración de las frutas menor contenido de ácidos.

En cuando al contenido de grasas, las frutas son pobres en lípidos con excepción del aguacate, que es rico en ácido oleico, beneficio en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares.

Las frutas se digieren mejor a mayor maduración, de lo contrario la gran cantidad de ácidos de las frutas verdes provocan irritación intestinal y en algunos casos cólicos y diarreas. Cuanto mas madura es una fruta, disminuye el contenido de hidratos de carbono complejos, los ácidos orgánicos y el contenido de fibra, mientras que aumenta el contenido de hidratos de carbono simples, proporcionando el sabor dulce característico de las fruta madura, también aumentan los aromas y la intensidad de los pigmentos rojo y amarillo.

Es recomendable consumir frutas *crudas*, cuando se necesite aumentar el contenido de fibra, por ejemplo en caso de estreñimiento y *cocidas* cuando se lleve una dieta en la que se necesiten alimentos de fácil digestión.

La recomendación del consumo de fruta en osteogénesis imperfecta es de 4 a 5 piezas al día para adultos y de dos a 3 piezas para los niños. Debemos comer al menos una fruta cítrica al día como el kiwi o la naranja, ya que la vitamina C, no se almacena en el organismo y es muy necesaria para la formación de colágeno.

Nombre de archivo: LasFrutas_en_OI.doc
Directorio: C:\Users\Observador\Documents
Plantilla: C:\Users\Observador\AppData\Roaming\Microsoft\Plantillas\Normal.dotm
Título: Las frutas en nuestra alimentación
Asunto:
Autor: Bene
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 23/06/2008 18:10:00
Cambio número: 2
Guardado el: 23/06/2008 18:10:00
Guardado por: AHUCE
Tiempo de edición: 0 minutos
Impreso el: 26/11/2011 1:29:00
Última impresión completa
Número de páginas: 1
Número de palabras: 440 (aprox.)
Número de caracteres: 2.422 (aprox.)