

# FRUITA FRESCA



Les fruites són un aliment amb un paper molt important en l'alimentació. El consum d'almenys tres racions de fruites al dia contribueix a una alimentació saludable i té un paper important en la prevenció de múltiples trastorns.

S'entén per fruita fresca, el fruit, la llavor o les parts carnes dels òrgans florals amb un grau adequat de maduresa. No s'inclouen les fruites seques (nous, avellanes, ametlles, castanyes...) ni les llavors o fruites oleaginoses (oliva, cacauet, coco...).

Malgrat que, de fruites, n'hi ha moltes varietats, la composició nutricional de la majoria és semblant: l'aigua n'és el component principal, els sucres (entre un 5 i un 20% en funció de la fruita) aporten en general poques calories, no contenen pràcticament greixos (excepte algunes varietats com l'advocat i el coco) i són

una bona font de fibra, vitamines (sobretot àcid fòlic, vitamina C i carotens), minerals (en especial potassi i magnesi) i substàncies fitoquímiques com carotenoides o flavonoides, entre d'altres.

## A Catalunya

La nostra terra és una gran productora de fruita fresca (pera, poma, préssec, nectarina, albercoc, etc.), la qual cosa ens permet poder gaudir d'una àmplia varietat de productes de temporada, locals i de proximitat, potencialment més frescos i amb una millor conservació de les propietats originals. El consum de fruita fresca de proximitat contribueix al desenvolupament rural, integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreix la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum.

## 3 RACIONS AL DIA

Per aconseguir complir amb l'objectiu de consumir un mínim de tres peces de fruita al dia, s'aconsella incloure-les a les postres de forma habitual. Es poden prendre en forma de peça, o tallada a trossos i combinada amb una o més fruites (bol de plàtan i kiwi,

bol de maduixes i taronja, broqueta de meló i síndria, macedònia, etc.). A més, es poden consumir fruites a l'esmorzar (per exemple, un bol de iogurt amb poma i musli), al refrigeri de mig matí (mandarines, plàtan,...) i al berenar (albercocs, prunes, figues, etc.).

### Una ració de fruites (140-150 g en cru i net) equival a:

- 1 peça de fruita mitjana (pera, poma, taronja, plàtan, préssec, etc.)
- 1-2 rodanxes mitjanes de meló, síndria o pinya
- 2-3 peces mitjanes d'albercocs, prunes, mandarines, figues, nespres, etc.
- 8-10 maduixes mitjanes o 1 bol
- 1 plat de postres de cireres, raïm, móres, groselles, etc

## BENEFICIS PER A LA SALUT DEL CONSUM DE FRUITA

Les fruites i les hortalisses comparteixen moltes propietats nutricionals. Tot i que les hortalisses solen tenir un contingut d'hidrats de carboni i sucres menor, tant unes com altres són riques en aigua, fibra, vitamines, minerals i compostos fitoquímics amb potencials efectes beneficiosos per a la salut. Per aquest motiu, s'esmenten conjuntament els beneficis per a la salut del consum de fruites i hortalisses.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana el consum mínim de 600 grams per persona i dia com a objectiu de salut pública. Aquest consell també es pot traduir a consumir diàriament un mínim de 5 racions de fruites i hortalisses per tal de beneficiar-se dels nombrosos avantatges per a la

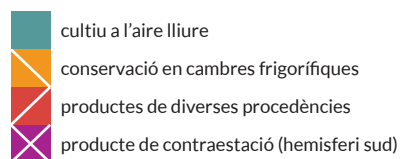
- El consum habitual de fruites i hortalisses s'ha associat a un menor risc de mortalitat.
- Com més gran és la ingesta de fruites i hortalisses, menor és la incidència de malalties cròniques.
- Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa milions de morts a l'any, la majoria per malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis.
- Augmentar el seu consum diari de 3 a 5 racions disminueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular.
- Una ingesta adequada s'associa a un menor risc de patir sobrepès o obesitat.

Malgrat això, només el 12% (el 10% dels homes i el 13% de les dones) de la població general de Catalunya fa una ingesta diària de cinc racions de fruita i/o verdura. A Espanya, segons l'Enquesta nacional d'ingesta dietètica espanyola (ENIDE), el consum mitjà diari de fruita és de 208 grams (que equival a 1,4 racions, la qual cosa suposa la meitat de les 3 racions de fruita recomanades).

## Estacionalitat

En l'actualitat es pot disposar de gairebé totes les varietats de fruites fresques durant tot l'any: conservant-les en cambres frigorífiques, cultivant-les en hivernacles, important-les d'altres països, etc. Malgrat això, les fruites tenen una estacionalitat tradicional i seguint-la, es poden obtenir més econòmiques i més saboroses.

En el quadre següent, es diferencia l'estacionalitat de les diferents fruites segons:



	Gen	Feb	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Des
Albercoc												
Alvocat												
Aranja												
Caqui												
Cirera												
Coco												
Codony												
Figa												
Gerd												
Grosella												
Guaiaba												
Kiwi												
Lima												
Llimona												
Maduixot												
Magrana												
Mandarina												
Mango												
Maracujà												
Meló												
Nectarina												
Nespra												
Papaia												
Pera												
Pinya												
Plàtan												
Poma												
Préssec												
Pruna												
Raïm												
Síndria												
Taronja												

## IDEES PER AJUDAR-VOS A MENJAR MÉS FRUITA

### Habitualment

- Tingueu un bol de fruites fresques a la taula, al marbre de la cuina o a la nevera.
- Guardeu la fruita tallada a la nevera, en un recipient tancat, per menjar-la més tard.
- Compreu fruita fresca de temporada i si pot ser de proximitat; és més gustosa i més barata..

### Als àpats

- Incloeu les fruites fresques com a postres habituals dels àpats.
- En l'esmorzar, barregeu trossos de fruita (poma, plàtan, préssec...) en els bols de cereals i/o iogurt.
- Si dineu amb carmanyola a la feina, no us oblideu d'agafar una peça de fruita per postres.

- Afegiu fruites a les amanides (poma, taronja, kiwi, raïm...).
- Proveu les receptes de primers i segons plats amb fruites (llom amb poma, pollastre amb prunes, etc.)
- Els berenars també són un bon moment per menjar fruita: sencera o a trossos, a daus dins un iogurt, etc.

### Per picar

- Prepareu daus o talls de fruites fresques en un bol o en una carmanyola petita si us la voleu emportar a la feina o si heu de ser fora de casa.
- Recordeu-vos d'incorporar les fruites en els berenars.
- Prepareu tapes per a aperitius amb fruites.

## IDEES PERQUÈ ELS INFANTS MENGIN FRUITA

- Sigueu un bon exemple i mengeu fruites cada dia, durant i entre els àpats.
- Oferiu fruita variada i madura, tant a les postres com als altres àpats i refrigeris.
- Depenent de l'edat, els podeu presentar la fruita neta, pelada, o tallada a trossos, o podeu ajudar-los a fer-ho.
- Quan aneu a comprar fruita, mostreu-los les varietats que hi ha i permeteu que n'escullin algunes de les que més els criden l'atenció. Les parades de fruites dels mercats són molt atractives!

- Incloeu rodanxes i trossos de fruita en receptes i preparacions.
- En algunes postres de fruita fresca, afegiu un rajolí de caramel, mel, o xocolata algun dia per variar.
- Proposeu afegir fruita fresca en els bols de cereals d'esmorzar.
- Substituiu les gominoles i llaminadures per fruites dessecades (panses, orellanes, prunes seques...).
- Prepareu carmanyoles amb daus de fruites per a l'escola o per als berenars.

## EL RENTAT DE LA FRUITA, PAS A PAS



Utilitzeu **superfícies de treball i estris** (ganivets, raspalls, etc.) **nets, secs** i que no hagin estat en contacte amb altres aliments.

Abans de rentar la fruita, **renteu-vos bé les mans** amb aigua tèbia i sabó durant 20 segons, esbandiu-les acuradament i eixugueu-les amb paper de cuina d'un sol ús o amb una tovallola que es renti regularment a 60 °C.



**Renteu la fruita sota el raig d'aigua, sencera i amb la pell.**

Així eviteu que, en tallar-la, els microorganismes i altres contaminants passin a l'interior. Fregueu la superfície de la fruita sota l'aigua corrent de l'aixeta.

**Retireu i rebutgeu** les seccions de la fruita amb **fongs, ferides, talls** o zones massa madures fetes malbé.



## Recomanacions per a la prevenció de toxiinfeccions alimentàries centrades en el consum de vegetals crus

Part de la nostra dieta està constituïda pel consum de fruites i verdures que consumim crues, i tendeix a augmentar gràcies a una oferta diversificada, especialment en la temporada d'estiu.

Els vegetals crus poden ser portadors de gèrmens, i alguns poden ser patògens per a l'ésser humà. Aquests gèrmens són generalment sensibles a la cocció; però en absència de cocció s'ha de minimitzar el risc associat al consum d'aliments crus amb accions en diferents punts del recorregut de l'hort a la taula.

Els agricultors i els operadors ja duen a terme nombroses accions que marca la normativa de seguretat alimentària per minimitzar aquests riscos com ara l'aplicació de bones pràctiques de producció en la fase primària i el control de la qualitat microbiològica dels adobs orgànics o de les aigües. Les administracions vetllen perquè es compleixin.

Però els consumidors també han de conèixer les bones pràctiques generals i aplicar-les quan preparen els aliments per eliminar els riscos que hi poden haver i no introduir-ne de nous. Per prevenir les toxiinfeccions alimentàries, és important respectar unes normes d'higiene durant la preparació i la conservació de menjars,

que ajuden a garantir que els aliments siguin segurs.

Per als vegetals que es consumeixen crus, cal respectar les tres normes bàsiques d'higiene, és a dir,

**netejar, separar i refredar.**

### A l'hora de preparar i servir el menjar

Totes les fruites s'han de rentar adequadament, sobretot perquè no es cuinen abans de consumir-les.

Renteu-vos les mans amb sabó i aigua calenta després d'utilitzar el bany, tocar animals, canviar bolquers, esternudar o tossir, i sempre abans de començar a preparar aliments. Qualsevol persona amb diarrea o vòmit s'ha d'abstenir de manipular els aliments.

Eviteu la contaminació encreuada, és a dir, la propagació de bacteris d'un aliment cru a un aliment preparat per al consum o cuinat. Netegeu els estris de cuina després de manipular aliments crus com la carn, el pollastre i els ous, i eviteu el contacte dels aliments crus amb els aliments un cop cuinats.

## ESTRATÈGIES PER REDUIR EL MALBARATAMENT DE LA FRUITA

### A l'hora de comprar

Ajusteu la quantitat de fruita a comprar segons el que hagueu calculat que us menjareu i segons la capacitat de la nevera, evitant adquirir quantitats excessives que poden acabar fent-se malbé.

Escolliu les peces de fruita en el seu punt just de maduració, tenint en compte que algunes segurament es menjaran al cap d'uns dies.

### Conservació

Tingueu en compte que les peces que es conserven a temperatura ambient maduren més ràpidament.

Cal que es guardin en un lloc fresc (15-20°C), preser-

vat de la llum directa i ben ventilat per evitar l'excés d'humitat.

La fruita que no s'hagi de consumir en 3-4 dies, millor conservar-la al frigorífic i sense haver-la rentat.

Algunes fruites es poden congelar pelades, tallades i sense el pinyol, i després se'n poden fer cremes, sorbets i postres triturats.

### Reaprofitament

Les peces més madures o que s'han malmès d'alguna banda, es poden aprofitar per fer macedònies, sorbets, cremes, batuts, etc. o afegir-les a les amanides i altres primers o segons plats.

## PREGUNTES MÉS FREQUENTS

### Per què 5 racions de fruita i verdura al dia?

Amb 5 racions diàries es garanteix una bona aportació de vitamines, minerals i fibres, alhora que s'associa amb la prevenció de múltiples malalties.

### Es poden menjar les fruites amb pell?

Sí, només cal rentar la fruita sota un raig d'aigua abundant just abans de consumir-la. Un bon rentat n'elimina els bacteris i qualsevol residu que pugui haver-se quedat adherit a la superfície.

### Com i quan es pot menjar fruita?

Tant abans com després dels àpats, en esmorzars, berenars, etc. En forma de peça sencera, a trossos, barrejada amb altres aliments.

### Es pot substituir la fruita fresca per un suc?

Els suc de fruita es poden consumir de tant en tant, però de forma habitual no han de substituir les fruites fresques senceres.



Sabíeu que aquest símbol identifica els establiments que us ofereixen fruita apetitosa i fàcil de menjar?

Consulteu els establiments adherits a la campanya "Aquí sí | Fruita i salut" que teniu més a prop i gaudiu de les receptes amb fruita que us ofereixen alguns d'aquests restaurants.



## RECEPTES AMB FRUITA

### Receptes Canal Salut

*Filets de gall dindi amb salsa picant de préssecs*

*Macedònia al cava amb menta fresca*

*Rodes de taronja amb xocolata negra i nous trinxades*

*Sopa freda de meló amb encenalls d'ibèric i menta*

### Receptes ASPCAT

*Amanida d'arengada, mató i raïm*

*Amanida d'escarola, magrana i pinyons*

*Amanida de poma i fruites seques*

*Amanida de poma, nous i formatge d'ovella*

*Broquetes de mató, maduixes i alfàbrega*

*Copa de mandarina, magrana i iogurt*

*Llagostins amb amanida de taronja*

*Llom a la sal amb compota de poma*

*Macedònia de fruites amb gelatina d'espècies*

*Receptes amb fruites de "5 al dia".*

*Supremes de lluç mediterrani amb oli d'oliva i poma de Lleida sobre un llit de samfaina*

## PER A MÉS INFORMACIÓ

*Pla de consum de fruites i hortalisses a les escoles. A la nostra escola la fruita entra sola.*

### **Aquí sí! Fruita i salut**

*L'objectiu d'aquesta iniciativa és promoure el consum de fruita fresca, variada, de qualitat i de proximitat en els bars i restaurants. La campanya identifica els establiments de restauració compromesos amb oferir als clients racions de fruita fresca llesta per consumir en tots els àpats.*

**Hello Fruit!**

**APP Macedònia**

**Joc per a ordinador Macedònia**

**Associació 5 al dia**

## REFERÈNCIES

Agència de Salut Pública de Catalunya. Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable. Piràmide de l'alimentació saludable, 2012. Racions d'aliments.

Chuang SC, Norat T, Murphy N, Olsen A, Tjonneland A, Overvad K, et al. Fiber intake and total and cause-specific mortality in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort. *Am J Clin Nutr.* 2012;96(1):164-74.

Encuesta Nacional de Ingesta Dietética, ENIDE. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Enquesta de salut de Catalunya, 2013.

Moñino M, Baladia B, Marques I, Miret F, Russolillo G, Farran A, y cols. Criterios y parámetros básicos para la evaluación de alimentos candidatos a incluirlos en las recomendaciones de consumo de frutas y hortalizas "5 al día": el Documento Director. *Actividad Dietética.* 2009;13(2):75-82

Nutrición y salud ¿5 raciones?.

World Health Organization (WHO). Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2011.