

PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LAS FRUTAS DE HUESO

Marisol Sánchez Meroño

Dietista - Nutricionista Clínico (Col N^o MU00020)

Secretaria de CODINMUR



FRUTAS DE HUESO

- Pertenece a la familia botánica de las Rosáceas
- Comparten similitudes a nivel nutricional
- Son muy recomendables en la alimentación habitual

■ Melocotón

■ Albaricoque

■ Nectarina

■ Paraguayo

■ Ciruela

■ Cereza



FRUTAS DE HUESO

➤ Contenido en agua:

El componente mas abundante de la fruta (85-88% de agua) nos ayuda a hidratar el organismo.



Albaricoque y Cerezas



FRUTAS DE HUESO

➤ Contenido en Fibra

Alto contenido en fibra (Soluble, Insoluble) **1,4 - 2 g por 100g**

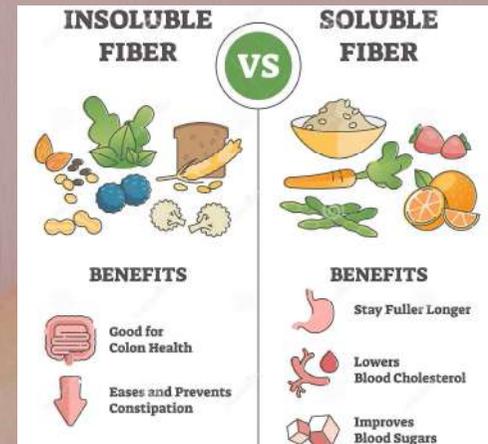
- **Soluble:** efecto saciante, retrasa vaciamiento gástrico

Enlentece la absorción del azúcar en sangre

Reduciendo los niveles de colesterol en sangre

- **Insoluble:** efecto laxante, acelera en tránsito intestinal

piel de las frutas



FRUTAS DE HUESO

➤ Beta-Carotenos - proVitamina A

- Fitoquímico
- Color rojo anaranjado a las frutas 
- Función antioxidante y protectora
- Estimula el Sistema Inmunitario
- Prevención enfermedades; cáncer



Fruta	Vitamina C	Potasio	Vitamina A
Melocotón	11%	8%	2%
Albaricoque	10%	9%	4%
Paraguayo	53%	5%	1%
Nectarina	53%	5%	2%
Ciruela	9%	8%	3%

Fuente: Bedca, Fesnad y elaboración propia

1 pieza Mediana: \pm 10% CDR proVitamina A

Melocotón

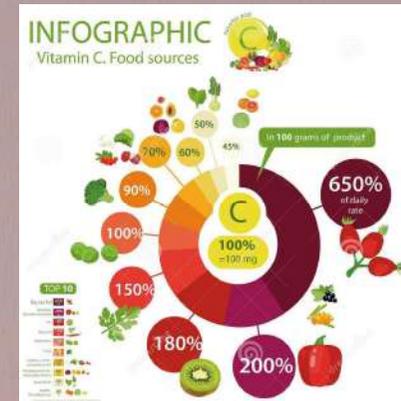
FRUTAS DE HUESO

➤ Vitamina C

- Potente antioxidante
- Refuerza el Sistema Inmune
- el mantenimiento del Sistema musculo esquelético – formación del Colágeno
- Favorece la absorción del Hierro

1 pieza Mediana: ± 10% CDR Vitamina C

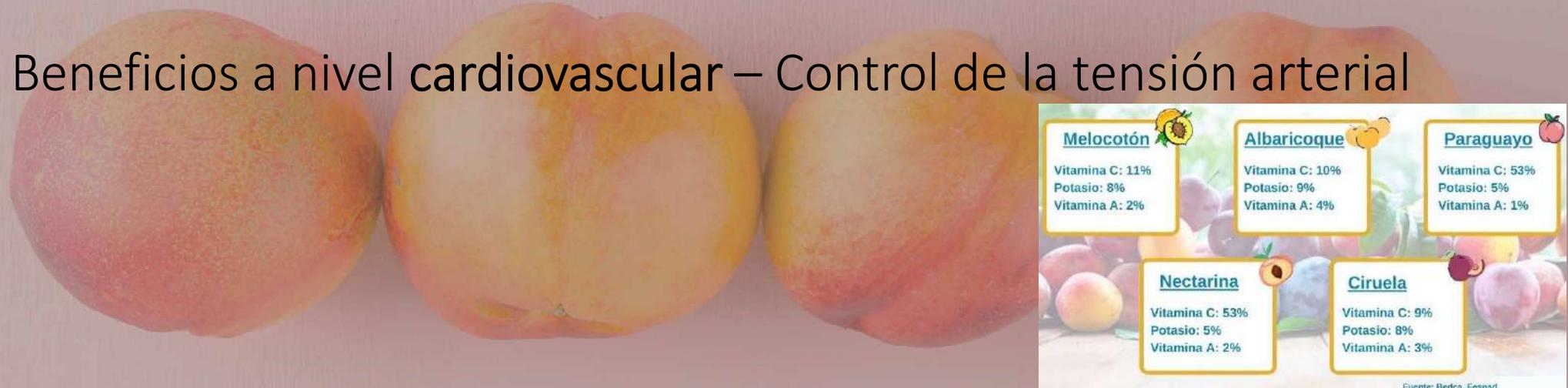
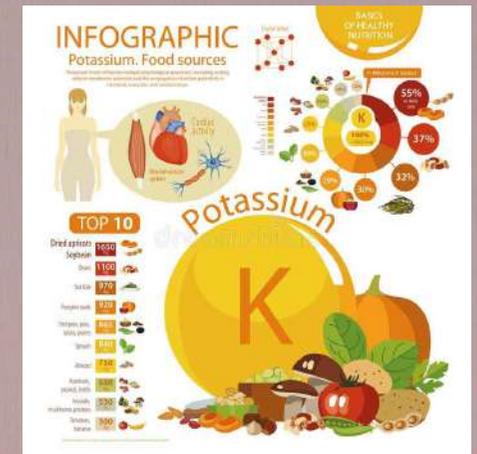
Paraguayo, Nectarina



FRUTAS DE HUESO

➤ Potasio (K)

- Mantener control hídrico del cuerpo
- Contracción muscular y el impulso nervioso
- Beneficios a nivel cardiovascular – Control de la tensión arterial



FRUTAS DE HUESO

- Fuentes de Vitamina E
- Fuentes de Mg, Fe, P,

- Las ciruelas rojas, como las Cerezas contienen **antocianinas** (Flavonoide responsable de color), compuestos con actividad antioxidante.



A nutritional chart for plums. The top features two plums, one whole and one cut in half. Below the image is a table titled 'NUTRITIONAL FACTS PER 100g' with columns for PRINCIPLE, VITAMINS, and MINERALS.

PRINCIPLE	VITAMINS	MINERALS
Energy	Vitamin C	Iron
Carbohydrates	Vitamin K	Copper
Fiber	Folate	Magnesium
Sugar	Vitamin A	Phosphorus



FRUTAS DE HUESO

Conclusión

- Beneficios a nivel cardiovascular (sobre todo por su aporte de fibra y potasio, clave en el control del [colesterol](#) y la [tensión arterial](#))
- Prevención de enfermedades de la vista (pro[vitamina A](#))
- Protección de la piel frente a la acción de la radiación solar ([vitamina C](#), [Provitamina A](#))



Muchas gracias por su atención



Paseo Almirante Fajardo Guevara, 1 bajo
C.P. 30007, Murcia
Tfno. 968 86 05 59

www.codinmur.es

secretaria@codinmur.es
secretariatecnica@codinmur.es