

# La importancia y aporte en vitaminas y antioxidantes de los frutos rojos

Con el calor del verano comienzan los problemas de deshidratación y quemaduras por la luz del sol. Pero afortunadamente también es la época en que comienzan a salir a mercados y ferias los frutos rojos, productos que aportan a la nutrición, hidratación y son ideales para el cuidado de la piel y el sistema inmune.

Así lo detalla Francisca Torrealba Silva, nutricionista de profesión y docente del Departamento de Salud Pública en la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, quien menciona que «dentro de los frutos rojos encontramos todo lo que son frambuesas, frutillas, moras y cerezas. Y las características es que aportan los principales beneficios que necesitamos ahora en el ve-

**Junto con la llegada del verano, comienza la temporada de estos alimentos esenciales para el cuidado del sistema inmune y fuente importante de vitaminas A y C, que entregan antocianinas, un antioxidante de propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas.**

rano, porque tienen una gran cantidad de agua, fibra, vitaminas, minerales y, sobre todo, antioxidantes, que son ideales para la época estival».

Estos productos no solo son un gran aporte de vitamina C, sino también un potente antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmune, a mejorar la absorción de

hierro y contribuye directamente en la formación de colágeno, el que se encuentra en frutillas, moras y arándanos.

También está el aporte de vitaminas que se encuentran en las cerezas, y dentro de los beneficios destacables de la vitamina A, «es esencial para la visión, la piel y el funcionamiento inmune de nuestro cuerpo».

Explica que hace poco se fue a dar una vuelta por una feria y encontró una gran oferta de cerezas, «entonces si queremos aportar vitamina A a nuestro cuerpo, llegó el momento ideal de empezar a consumirlas».

Destaca que otro nutriente importante son las antocianinas, que son un tipo de antioxidantes que le dan el color característico y tiene propiedades antiinflamatorias. También tiene una incidencia en generar un fac-



*Francisca Torrealba Silva, nutricionista y docente del Departamento de Salud Pública en la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte,*

tor protector contra enfermedades crónicas, como el cáncer y la diabetes.

«Es importante que tengamos un consumo adecuado de estos frutos rojos, por eso se recomienda entre una taza o media taza (dependiendo de la disponibilidad del producto) para consumo diario, y aprovechar todos estos beneficios que tiene de antioxidantes y vitaminas», recomendó.