

## *Unidad 8*

# *FRUTA DESHIDRATADA Y DIETA SALUDABLE*



*Universidad de Agricultura  
Plovdiv, Bulgaria*

# **Contenidos**

- 1. El origen y significado**
- 2. Cuarteto clásico**
- 3. Nutrición**
- 4. Los beneficios de la producción orgánica**
- 5. Producción de fruta deshidratada en casa**
- 6. Recetas con fruta deshidratada**
- 7. Bibliografía**

# Resumen

Los investigadores aconsejan que las frutas secas deben ser una parte obligatoria del menú de las personas que quieren llevar un estilo de vida saludable. Las frutas deshidratadas proporcionan un metabolismo normal, y un mejor rendimiento del corazón y los vasos sanguíneos.

La lista de las frutas deshidratadas recomendadas por los científicos incluyen dátiles, higos, pasas, albaricoques, manzanas y ciruelas pasas. Estas frutas contienen una gran cantidad de fibra, que tiene un índice glucémico bajo. Debido a que las frutas deshidratadas mantienen el metabolismo óptimo y actúan como profilaxis para resolver problemas metabólicos.

Las frutas deshidratadas contienen una gran cantidad de antioxidantes, y son por lo tanto útiles no sólo para el corazón, sino también para el tratamiento de la inflamación y el cáncer.

Son una gran opción para todos los que quieran normalizar su peso, ya que no sólo optimizan el metabolismo, sino también contienen menos azúcar, son cómodos de comer y se pueden utilizar como un aperitivo en la oficina.

# 1. EL ORIGEN Y SIGNIFICADO

Las frutas deshidratadas son un verdadero tesoro en el mundo de la comida, a menudo se subestiman y olvidan. Son sorprendentemente sabrosas y además alimentos ricos en azúcares útiles - principalmente fructosa y glucosa, con alto aporte de energía. Las tecnologías para el secado de frutas son respetuosas y conservan las vitaminas y minerales mucho mejor que cualquier método de conservación; con ellas reducen el contenido de agua – las frutas deshidratadas tienen hasta cuatro o cinco veces mayor concentración de vitaminas y minerales en comparación con las frescas.

Para extender el sabor del verano o simplemente para preservar algunos meses los excedentes de fruta – y la gente lo hizo siempre por instinto. El agua de la fruta se evapora con el sol y el aire, deteniendo el crecimiento de microorganismos que causan el decaimiento y deterioro. Aunque con dificultad, se ha llegado a este conocimiento a través de la experiencia de las comunidades más antiguas.

Debido a su sabor dulce, buena textura y cualidades saludables, grato sabor y formas atractivas y colores secos, las frutas deshidratadas desde tiempos inmemoriales son un símbolo de la abundancia y la prosperidad. Basta recordar el papel de “oshafa” y las pasas en una comida ritual para la víspera de Navidad en nuestra tradición ortodoxa.

La mención más antigua de frutas deshidratadas está en los azulejos cuneiformes mesopotámicos que contienen probablemente las recetas grabadas más antiguas descubiertas por los arqueólogos. En todas las antiguas civilizaciones mediterráneas son parte de las tradiciones culinarias y de su rica presencia en las fiestas. En la Europa medieval también se convirtieron en un ingrediente importante en el menú, especialmente las personas ricas y aristócratas comían una tarta diferente con un relleno de carne con ciruelas pasas y dátiles, pescado salado cocido con higos y pasas, y pato con huesos de frutas.

Las grandes tortas rellenas contienen una mezcla de carne de res y gallina, huevos, dátiles, ciruelas y pasas, generosamente sazonado con especias. En Armenia, Turquía y los países de Oriente Medio y el Magreb, donde la cultura de frutas deshidratadas es particularmente fuerte, cocinar cordero con ciruelas, albaricoques, almendras, miel y especias, y pollo - con ciruelas, membrillos, dátiles o pasas.

La inclusión de las frutas como las ciruelas, albaricoques, pasas, y muchos otros, en los platos de carne y caza añade carácter excepcional y gusto extraordinario. El sabor dulce debe prevalecer, pero añaden la profundidad y ternura de la carne; el secreto está únicamente en el equilibrio correcto entre ingredientes y especias. Mucha gente frunce el ceño al imaginar

carne de res o cordero con ciruelas, por ejemplo, pero no hay ninguna persona razonable que no le guste un plato, si está finamente cocinado por un maestro.

El cordero marroquí con pasas, es uno de los más apetitosos platos de la rica gastronomía del Magreb.

Las frutas frescas son, sin duda, una comida excelente, pero son de temporada y definitivamente no es recomendable comer cerezas y melones en enero - seguramente que han atravesado miles de kilómetros para llegar a nosotros, que a su vez se deriva que la fruta no se recogió madura y que ha sido maltratada con productos químicos para prolongar su estado físico. Por lo tanto, los frutos secos son una manera maravillosa para reemplazar la falta de frutas de temporada y frutas locales frescas.

El balance correcto de vitaminas y oligoelementos en la fruta deshidratada- calcio, hierro, potasio, sodio y magnesio, es la recta única. Los expertos dicen que si una persona come cada día alrededor de 150 g de un cóctel de frutos secos - pasas, higos, albaricoques, uvas pasas o manzana en rodajas, pera, piña, melones ... siempre se olvidarán de problemas con el tracto gastrointestinal. Y también que sólo cinco albaricoques contienen toda la dosis de hierro necesaria para mantener la hemoglobina y calcio; un hecho que, en particular, afecta en gran medida las personas con estilos de vida sedentarios.

Las frutas deshidratadas son ricas en fructosa fácilmente absorbible, que satisface las necesidades del dulce y no hace daño. Y otra de sus ventajas: son ligeras, no ocupan espacio y son muy buena opción para la comida de excursionistas y deportistas.

Una idea de la jerarquía global de la fruta, de acuerdo con su contenido en antioxidantes la da el equipo de estudio de la Universidad del Estado de Tufts que está centrado en descubrir la capacidad para absorber radicales libres en frutos frescos y en frutos secos. Aquí está el principio de la lista: ciruelas pasas, arándanos, fresas, frambuesas, ciruelas, naranjas, uvas, cerezas. Por alguna razón, sin embargo, este estudio no incluye los higos y su opción en seco, de acuerdo con un informe publicado en el "Journal of American Nutrition", incluso cambiando las ciruelas pasas al primer lugar.

Por razones prácticas, los frutos más pequeños se han convertido en las estrellas del grupo. Otra razón puede encontrarse en el hecho de que "pchetvorka clásica" se compone de los frutos más típicos de las tierras alrededor del mar Caspio, el Oriente Medio y el Norte de África, donde su cultura los ha engrandecido. Sin embargo, manzanas secas, peras, membrillos, cerezas, guindas, bayas y frutas exóticas también tienen un lugar importante en la cocina porque refuerzan los sabores y las características de los platos.

## **Tradiciones y advertencias**

Infelizmente, incluso tratandose de productos naturales muy valiosos pueden ser afectados por problemas graves. Así, las frutas deshidratadas son alimentos sabrosos y útiles, sólo cuando se secan correctamente, no se tratan con productos químicos y no tienen azúcar añadido.

Desde hace milenios las frutas se secan al sol o con el flujo de aire en edificios especiales, ventilados con secadoras o en túneles de viento. Hoy en día se siguen utilizando métodos tradicionales, pero las grandes empresas cuentan con modernas instalaciones para el secado, incluso los aparatos eléctricos que se comercializan hacen un gran trabajo en casa.

El mercado está lleno de brillantes y doradas pasas, albaricoques secos de color naranja brillante y arándanos carnosos. Sólo en las frutas deshidratadas sin duda se debe mirar al "patito feo". Su seductora apariencia se debe al ahumado de albaricoques y pasas con el dióxido de azufre, lo que realza el color y les alarga la vida. Los residuos de esta sustancia son mínimos, pero los médicos no recomiendan el uso de los productos elaborados.

Ciruelas, albaricoques y uvas pasas a veces se secan de una forma acelerada en un horno de gasolina o gas, a alta temperatura y el sabor conserva un resto de gasolina, grietas en la superficie y nutrientes que desaparecen. Otro aspecto nocivo de nuestra civilización es poner en remojo las ciruelas pasas en aceite, o hacer un procesamiento de mala calidad con glicerina; el objetivo es, por supuesto, conseguir un aspecto brillante y suave.

Parte de las frutas deshidratadas en el mercado como los arándanos, piña, mango, papaya, peras y otros no son en realidad verdadera fruta seca, son confitadas y luego se secan. La buena noticia es que los fabricantes ya no pueden ocultar la composición del producto que se ofrece, de modo que las etiquetas contienen datos exactos. En la compra de frutas deshidratadas a granel, usted debe requerir más información sobre el origen y su forma de trabajar tal como los distribuidores han de tener y ofrecer. Si usted confía en sus sentidos, no tiene que olvidar: que la calidad y seguridad de las frutas deshidratadas tienen un aspecto poco atractivo; pues son oscuras y arrugadas, pero llenas de sabor y salud.

## **2. CUARTETO CLÁSICO**

### **Pasas**

Son un perfecto sustituto de azúcar en una dieta sana. En otro tipo de dieta que no tenga vitaminas ni otros micronutrientes, las pasas impiden el desarrollo de la osteoporosis ya que en ausencia de vitaminas y micronutrientes, se altera la absorción de calcio en el cuerpo.

Junto con los dátiles tienen la mayor concentración de azúcares (67 g / 100 g de producto seco).

Y puesto que la dulzura de las pasas se equilibra con el ácido en las uvas, esto las hace las estrellas de las frutas deshidratadas y son indispensables en confitería. Para la cocina salada son también un componente muy curioso. Las pasas añaden carácter e integridad de sabor a platos sin carne, como el repollo relleno, pimientos rellenos u otras recetas de arroz seco; y también a variedad de terrinas o platos de aves de corral al ser más suaves y nobles con un puñado de pasas.

Anualmente en todo el mundo se consumen más de 750.000 toneladas de pasas. Hay dos principales tecnologías para el secado de las pasas - con o sin la inmersión de las uvas en una solución de agua o alcalina caliente, y secado al sol o secado en secadores especiales.

El método más rentable, tanto económica como médicamente – es secar las uvas al sol. En muchos países, las pasas son producidas por secado solar al aire en invernaderos con revestimiento de plástico.

## **Higos**

La versión seca de esta divina fruta tropical y subtropical también está lleno de nutrientes; los higos son entre 3 y 4 veces más ricos en calcio que otras frutas secas. Esta fruta antigua combina unas formas notablemente sabrosas e interesantes: con jamón, con carne de cerdo, con pato y foie gras, con cualquier ave de corral; pero también con quesos suaves; un higo ligeramente humedecido durante 15 minutos en agua tibia si se rellena de queso de oveja en salmuera o ricota, mascarpone, queso brie , camembert o gorgonzola y resulta un aperitivo muy rico en sabores y contrastes. En confitería también tienen numerosas aplicaciones, la más utilizada es en relleno de pasteles.

## **Albaricoques**

Naranjas "orejas", como son llamados los albaricoques en muchas lenguas; contienen el doble de potasio de los higos, las pasas y las dátiles y es el más rico de todo el grupo en vitamina A. Por otro lado son pobres en azúcares y junto con ciruelas están más saturados de fibra útil , lo que los hace indispensables en las grandes comidas.

Se encuentran entre los más sabrosos y complacientes en la cocina de fruta deshidratada, y en opinión de muchos expertos su secado enfatiza e incluso mejora el sabor. Están en un lugar digno e interesante en innumerables dulces y platos salados de cocina; por ejemplo, en thith marroquí, curry del norte de India, al vapor, pilaf uzbeko iraní o salsas de

barbacoa de Sudáfrica. Especialmente agradable si se combina con el sabor del pollo, el cerdo y la caballa.

## **Ciruelas pasas**

Son las campeonas en fibra, lo que las hace más valiosas para la digestión y el peristaltismo. Son muy ricas en polifenoles antioxidantes, que tienen un gran valor para la prevención de la formación de las células de cáncer, y son útiles para la salud de los huesos.

Tal vez las ciruelas pasas son las más típicas y queridas en nuestra tierra desde el punto de vista culinario. En lugares que crecerán ciruelos, y en casa que son en su mayoría suaves colinas Predbalkanskata, durante siglos las ciruelas pasas se han utilizado en el invierno por los dulces de vacaciones, pero también dan un buen apoyo a la carne magra. Combinan increíblemente bien con carne de res, cordero y caza, pero un cocido de carne magra con puerros y ciruelas pasas puede ser verdaderamente inspirador.

Las ciruelas pasas proceden de tierras alrededor del mar Caspio y cocinar con ellas es típico de los países asiáticos, Marruecos, Afganistán, cocina armenia y griega. Húngaros y austriacos, sin embargo también tienen recetas con ciruelas y son parte primordial de sus cocinas nacionales. Nuestra carne con ciruelas es un plato típico de Bulgaria y la región de Vidin, por lo que es difícil decir si nuestro menú se inició por griegos, armenios, austro-húngaros o en turcos.





### 3. NUTRICIÓN

- **Pasas** son ricas en vitaminas B2 y C, minerales de hierro, potasio, magnesio, cobre, calcio, boro, zinc, fósforo, y antioxidantes. Cien gramos de pasas de uva contiene alrededor de 300 calorías; 3 g de proteína; 0.5 gramos de grasa y 80 gramos de carbohidratos.
- **Higos secos** son ricos en vitaminas, minerales, hierro, cobre, potasio, magnesio, sodio, calcio, fósforo y zinc, fibra, antioxidantes, flavonoides y polifenoles. Cien g de higos secos contiene alrededor de 250 calorías; 3,4 g de proteína; 1 gramo de grasa y 64 gramos de hidratos de carbono.
- **Albaricoques secos** son ricos en vitaminas A, C y E, minerales de fósforo, magnesio, hierro, calcio, zinc y fibra. Cien g de albaricoques secos contiene alrededor de 240 calorías; 3,4 g de proteína; 0.5 gramos de grasa y 63 gramos de hidratos de carbono.
- **Ciruelas pasas** son ricas en vitaminas A, C y E, minerales magnesio y fósforo y fibra. Cien g de ciruelas contiene alrededor de 240 calorías; 2,2 g de proteína; 0.4 gramos de grasa y 64 gramos de carbohidratos.



- **Manzanas secas** son ricas en vitaminas B, C y E, minerales de hierro, magnesio, fósforo, pectina y fibra. Cien g de manzana seca contiene alrededor de 244 calorías; 0,9 g de proteína; 0.3 gramos de grasa y 66 gramos de carbohidratos.
- **Peras secas** son ricas en vitaminas B y C y los minerales hierro, calcio, zinc, magnesio y fósforo, y fibra. Cien g de pera seca contiene alrededor de 263 calorías;

1,9 g de proteína; 0.7 gramos de grasa y 70 gramos de carbohidratos.

## Pasas

Contenido provisional de sustancias en 100g:

Producto	agua %	kcal	proteínas/ g	grasas/ g	carbohidratos/ g	chol. / mg	azúcares/ g	fibra/ g
Pasas	15.43	299	3.07	0.46	79.18	0	59.19	3.7

- la glucosa en fructosa - 40: 60%;
- contienen cantidades más bajas de vitamina C en grandes cantidades vitamina B2;
- minerales ricos son magnesio, potasio, hierro, cobre y son fuentes de calcio, fósforo y zinc;
- son ricos en antioxidantes. En este sentido comparable con albaricoques y peras secas.

Son ricas en magnesio, boro y manganeso, que impiden la aparición de la osteoporosis. La deficiencia de estos minerales altera la absorción del calcio en el cuerpo.

Las frutas deshidratadas son dulces naturales. Son deliciosos pasteles, pero útiles como las frutas frescas. Las frutas deshidratadas son multivitaminas naturales. ¿Qué frutas deshidratadas con qué comida, salud y propiedades dietéticas se complementan?

Las frutas deshidratadas son misma fruta, pero con un contenido en agua muy bajo. Es importante distinguir entre la verdadera fruta deshidratada (pasas, albaricoques, higos secos, pasas, dátiles, etc.) y la "escarchada" (confitada, se seca y se le ponen aditivos artificiales, como al melón, mango, piña, coco, etc.) que pueden ser que se encuentren en una amplia gama de frutas deshidratadas que se venden en las calles. Las frutas deshidratadas reales son 100% naturales y no contienen ningún potenciador artificial.

## Higos

Contenido provisional de sustancias en 100g:

Producto	agua %	kcal	proteínas/ g	grasas/ g	carbohidratos/ g	chol. / mg	azúcares/ g	fibras/ g
Higos secos	30.05	249	3.30	0.93	63.87	0	47.29	9.8

- la glucosa en fructosa - 55: 45%;
- son una fuente de vitaminas B1, B2, B5, B6;
- minerales ricos son magnesio, potasio, hierro, cobre, y son una fuente de calcio, fósforo, zinc y sodio;
- son ricas en polifenoles y flavonoides;
- son ricos en antioxidantes.

Son nutritivos, ricos en celulosa, sales minerales y vitaminas (grupo B, C, caroteno).

En la medicina popular, los higos secos se utilizan como droga anti-inflamatoria. Se cree que tienen el efecto de mitigar y el efecto expectorante. Se aplican con éxito en tos seca, amigdalitis, bronquitis y la voz jadeante.

Los higos secos son una excelente ayuda contra los resfriados. Vierta en 1 taza de leche 1 cucharada picada de higos y cocine a fuego medio. Cuando esté un poco fría, agregue 2 cucharaditas de mantequilla, y luego remueva la mezcla resultante con un mezclador. Lo mejor es que tome esta bebida caliente antes de acostarse.

## Peras

Contenido provisional de sustancias en 100g:

Producto	agua %	kcal	proteínas/ g	grasas/ g	carbohidratos/ g	chol. / mg	azúcares/ g	fibras/ g
Peras secas	26.69	262	1.87	0.63	69.7	0	53.5	7.5

- glucosa en fructosa a la sacarosa - 25: 65: 10%;
- contienen vitaminas C, B2 y B3;
- minerales contienen fósforo, magnesio, calcio, zinc, hierro;
- contiene fibra no digestible de efecto laxante.

## Albaricoques

Contenido provisional de sustancias en 100g:

Producto	agua %	kcal	proteínas/ g	grasas/ g	carbohidratos/ g	chol. / mg	azúcares/ g	fibras/ g
Albaricoques secos	30.89	241	3.39	0.51	62.64	0	53.44	7.3

- glucosa en fructosa a la sacarosa - 65: 22: 13%;
- contiene vitaminas B2, B3, B9 y E contienen bajas cantidades de vitamina C y una excelente fuente de provitamina A;
- minerales ricos son el hierro, fósforo, magnesio, calcio y cinc.

Excelente fuente de calcio, magnesio, hierro, fósforo y especialmente potasio, que regulan el equilibrio agua-sal en el cuerpo, disminuye la presión arterial, garantiza el funcionamiento normal del sistema cardiovascular. Se equilibra la absorción de sodio del cuerpo y ayuda a la eliminación de la sal excedente (si no, el cuerpo comienza a retener el

agua y se hinchan las células). El color amarillo de los albaricoques secos se explica por el alto contenido de caroteno pigmento (provitamina A). En el intestino y el hígado el caroteno se convierte en la forma activa de la vitamina A (retinol), que afecta positivamente a la piel, la vista y la producción de sangre. Los albaricoques ayudan a los niños a crecer y tienen un efecto reparador en el cuerpo de ancianos.

No hay necesidad de elegir el de mejor aspecto de los albaricoques; a menudo su forma es perfecta debido a los productos químicos, uso de secado y aceite vegetal. Mejor comprar el de color gris y frutas de dureza media.

Una importante fuente de calcio, magnesio, hierro, fósforo y especialmente potasio; indispensable para el ritmo cardíaco normal. A excepción de la hipertensión, los médicos recomiendan albaricoques para combatir la enfermedad renal crónica, acompañada de hinchazón de las extremidades, y el aumento de la pérdida de potasio. Las frutas son ricas en caroteno (provitamina A); pigmentos de las plantas, lo que provoca el color amarillo. Al estar en los intestinos y el hígado, se convierte en la forma activa de la vitamina A - retinol, que tiene un efecto beneficioso sobre la epidermis, la visión, la formación de sangre y la prevención de la deficiencia de la vitamina.

## Manzanas

Contenido provisional de sustancias en 100g:

Producto	agua %	kcal	proteínas/ g	grasas/ g	carbohidratos/ g	chol. / mg	azúcares/ g	fibras/ g
Manzanas secas	31.76	243	0.93	0.32	65.89	0	57.19	8.7

- glucosa en fructosa a la sacarosa - 17: 68: 15%;
- contiene vitaminas B2, B3, C y E;
- minerales contienen fósforo, magnesio y hierro;
- contienen pectina, que mejora la digestión, limpiando los pliegues micro intestinales.

## Ciruelas pasas

Contenido provisional de sustancias en 100 g:

Producto	agua %	kcal	proteínas/ g	grasas/ g	carbohidratos/ g	chol. / mg	azúcares/ g	fibras/ g
Ciruelas secas	30.92	240	2.18	0.38	63.88	0	38.13	7.1

- glucosa a fructosa de almidón - 62: 30: 8%;
- contienen cantidades moderadas de vitamina A (provitamina), B1, B2, B3, B9 y, son ricos en vitaminas E y C;
- contienen menores cantidades de minerales fósforo y magnesio
- la ciruela de la llanura Europea (ciruela) contienen ácido oxálico, que inhibe la absorción de calcio y su metabolismo en pacientes renales. El ácido oxálico no es tóxico para las personas sanas, pero puede reducir el nivel global de calcio absorbido durante el periodo de su consumo.

Las ciruelas pasas tienen una alta popularidad en la escala de las frutas deshidratadas por sus propiedades nutritivas y sabor. Las ciruelas pasas son ricas en fibra dietética, así como vitaminas del complejo B que eliminan los sentimientos de ansiedad, aumentan la resistencia del cuerpo al estrés. Dado que todos los frutos secos son concentrados y se deben comer con moderación.

Produce estómago flojo debido al alto contenido de ácidos orgánicos y fibra. Si usted se está tratando de estreñimiento, no se apresure a tomar medicamentos, y resuelva el problema con mermelada casera. Remoje en agua caliente 100 g de ciruelas pasas e higos. Una vez hinchados, mézclelos en una licuadora con 100 g de miel y 1 hoja de aloe. Debe tomar tres veces al día después de comer la mitad de una cucharada de mermelada disuelta en ½ taza de agua tibia. Mantenga el laxante en un recipiente de vidrio en el refrigerador.

### **Varios consejos para las frutas deshidratadas:**

1. Antes de comprar frutas deshidratadas, tomar una pequeña porción. Olerlas y si huelen a estropeado, pruébelas. Sólo queda por decidir si quiere hacer una gran compra.
2. Antes de comprar las frutas deshidratadas mire bien si tienen manchas marrones, zonas podridas o moho.
3. No consuma más de 100 g de frutas deshidratadas a la vez. Un alto contenido de glucosa y sacarosa puede producir hiperglucemia.
4. Si usted decide hacer una compota como de frutos frescos, deje una porción de frutas deshidratadas en remojo en agua fría durante seis a ocho horas.
5. Si usted tiene alergias, no compre frutas deshidratadas confitadas. A veces, una mejor conservación y secado añaden agentes alergénicos tales como sorbato de sodio, sorbato de potasio o bisulfito de potasio.

## 4. LOS BENEFICIOS DE LA PRODUCCIÓN ORGÁNICA

**Las frutas deshidratadas** tienen luz natural en el invierno. Fortalecen el cuerpo y tienen beneficios de salud excepcionales. **Las frutas deshidratadas** son de colores naturales - hace la piel suave y lisa - y el pelo sano- fuerte y brillante.

**Pasas** reducen el riesgo de osteoporosis y mejoran el refuerzo nervioso cardiovascular de los pulmones y son útiles para la glándula tiroides.

**Higos secos** protege de cáncer, aceleran la digestión y mejoran el funcionamiento de la glándula tiroides.

**Albaricoques secos** estimulan el sistema inmune, previenen el cáncer, tonifican y mejoran la digestión.

**Ciruelas pasas** aceleran el trabajo del tracto gastrointestinal, eliminan el estrés y la ansiedad.

**Manzanas secas and peras** intensifican la actividad cerebral, previenen riesgos cardiovasculares y resfriados, fortalecen las encías y mejoran la digestión.

### Fruta deshidratada en tu dieta



100 g de fruta deshidratada al día satisface la necesidad de dulce al organismo sin incrementar los niveles de insulina y glucosa en la sangre. La fruta deshidratada mejora el tracto gastrointestinal, sacia y estimula la digestión y la quema de grasas.

Elegid fruta deshidratada sin puntos o manchas podridas en ellos, que no estén muy secas y no sepan a vino. Disfrútalas durante todo el año, y en invierno hay que aprovechar esta excelente comida, saludable y con cualidades dietéticas.

Si usted ha decidido hacer compota casera con frutas deshidratadas, pero preguntándose qué poner o simplemente si es usted amante de las frutas deshidratadas, a continuación, asegúrese de leer estas líneas! Usted aprenderá lo más importante para las frutas deshidratadas generalizadas en el mercado, a saber, la composición de vitaminas, minerales y calorías.

Las frutas deshidratadas son un alimento concentrado. Contienen una gran cantidad de azúcares simples y de alto valor calorífico. Tecnologías respetuosas ya permiten el secado natural de frutas deshidratadas para mantener sus vitaminas mejor que en las de conserva, al tiempo que reduce el contenido de agua. Los últimos resultados son cuatro o cinco veces más altos de concentración de vitaminas y minerales en relación con frutos frescos.

Si su dieta le permite el dulce, un puñado de frutas deshidratadas puede darle mucha más salud que un trozo de chocolate. Además, es igual de sabroso. En Bulgaria las frutas deshidratadas más comunes en las tiendas son las siguientes: higos, pasas, albaricoques, peras, ciruelas, manzanas. A continuación encontrará la composición, las vitaminas y los minerales que existen en ellos.

## **Las frutas deshidratadas no son menos útiles que las frescas.**

Las frutas deshidratadas, aunque utilizadas desde la antigüedad, hoy en día todavía no han recibido su merecido lugar en nuestra mesa. Y son muy útiles - contienen un equilibrio de minerales y vitaminas, así como hidratos de carbono útiles (glucosa y fructosa), gracias a que no conducen al aumento de peso. Así la fruta deshidratada puede ser utilizarse fácilmente en mismo día de la evacuación o en una dieta restrictiva severa.

Los frutas deshidratadas también contienen mucha celulosa soluble (pectina), que normaliza el proceso de elaboración del alimento. La celulosa toma productos nocivos del metabolismo y los conduce fuera del cuerpo. Junto a ellos va un superávit de colesterol. Un hecho que es extremadamente importante para la prevención de la enfermedad cardiovascular, especialmente aterosclerosis.

Los especialistas recomiendan todos los días utilizar no más de 25 a 35 g de celulosa, y los dietistas creen que una dieta equilibrada, es en la que una persona come al año al menos 2 kg de fruta deshidratada.

Si quiere engañar el hambre, mastique cuidadosamente 2-3 albaricoques o ciruelas secas. Además de engañar al apetito, prolongan la sensación de saciedad y evitan comer en



exceso por la noche. Y lo más importante; esto te salvará de comer la torta de alto contenido calórico o de tus chocolates favoritos.

Cuando tenga sus propias frutas, coma cada vez que sienta la necesidad de comer algo delicioso. No tienen grasas y su valor calórico varía de 200 a 300 calorías / 100 gramos.

## **Frutas deshidratadas – Comida de calidad**

Las frutas deshidratadas son productos alimenticios concentrados, es decir, contienen muy poca agua. Son ricos en azúcares simples (glucosa y fructosa) y por lo tanto son de alta calidad, pero las calorías no vienen "vacías", y contienen nutrientes vitales. Las tecnologías actuales de secado natural, no sólo conservan las vitaminas y minerales en los frutos secos, sino que le dan una mayor concentración de esas sustancias.

## **5. PRODUCCIÓN DE FRUTA DESHIDRATADA EN CASA**

### **¡Vamos a secar melocotones!**



Si te gustan los melocotones, puede conservar una variedad de maneras - como un dulce, compotas o mermeladas. Pero muchos son deliciosos melocotones que se secan.

Se pueden servir como postre separado y pueden ser complementados con salsa de vainilla o un poco de crema, tal vez con helado.

Los melocotones o duraznos secos conservan los nutrientes de la fruta, que contiene muchas vitaminas importantes y oligoelementos. Estos incluyen potasio, vitaminas del complejo B, vitamina PP y beta-caroteno.

Para secar los melocotones, elija frutas que no sean demasiado blandas. No son adecuados para el secado, pero sólo para consumo directo o para la mermelada.



Secado necesitará melocotones maduros, pero un poco duros. Para encontrar la madurez, apriete suavemente con el dedo y si el durazno queda bien enrojecido, y se ablanda un poco, entonces se puede utilizar para el secado.

Para secar los melocotones, lavarlos bien y cortarlos. Corte cada fruta por la mitad. Retire el hueso y corte las mitades en rodajas finas.

Organizar los melocotones en rodajas en una gasa o una sartén grande. También puede utilizar una rejilla de metal o madera. Cubra las rebanadas con una capa de gasa y déjelos secar a la sombra moteada de rayos de sol con techo de carrizo o brezo.

No exponga los melocotones a la luz directa del sol cada día y trátelos con mucho cuidado para no aplastar esa fruta deliciosa. En el momento en que se reduzca en más de la mitad y la superficie esté suficientemente seca al tacto, es el momento de ponerlos en frascos.

En frascos sólo puede ordenar las rodajas que están completamente curados. Se puede espolvorear un poco de azúcar en polvo en los frutos secos y los utilizan como un delicioso postre en cualquier época del año.

Si no espera mucho tiempo, como el proceso de secado puede tardar más de 10 días, puede secar los melocotones en el horno. Con este fin, lavar y picar los melocotones y ponerlos en una bandeja. Precaliente el horno a 100 grados y coloque la bandeja, dejando la puerta entreabierta. Ponga melocotones regulares de tamaño y en pocas horas tendrá frutos secos listos.

## **6. RECETAS CON FRUTAS DESHIDRATADAS**

### **Frutas deshidratadas para Nochebuena**

#### **Productos:**

700 ml de agua

150 g de frutos secos: manzanas, ciruelas, peras, albaricoques y otras frutas

150 g de azúcar

2-3 piezas de clavo

1 cucharadita de canela

#### **Preparación:**

- Las frutas deshidratadas se lavan y se sumergen durante 1-2 horas en agua fría.
- Enjuague y coloque en una cacerola grande.

- Vierta en el recipiente con agua.
- Hierva a fuego medio.
- Cuando los frutos estén blandos, agregar el azúcar, la canela y los clavos.
- Agregue la fruta deshidratada en la sartén en la que está hirviendo.

## **Maíz hervido con frutos secos**

Motivo: San Nicolás; Nochebuena; conmemoración (también se puede hacer con trigo)

### **Ingredientes:**

500 g de maíz

miel al gusto

1/2 taza de nueces

Canela 1 cucharada

Frutas deshidratadas si lo desea - ciruelas pasas, albaricoques secos, pasas

### **Preparación**

Maíz limpio y bien lavado, se deja durante la noche en agua con el fin de engrosar. A continuación, vierta agua y hervir a fuego lento hasta que estén blandas. Después de hervir el agua se drena, dejar enfriar y mezclar homogéneamente con las nueces picadas, trozos de frutos secos, canela y azúcar molida.

## **7.- Bibliografía:**

**<http://www.edna.bg/zdravoslovno/hrani/susheni-plodove-4628623>**

**[http://www.bb-team.org/articles/1640\\_susheni-plodove#ixzz2y2Hp57zJ](http://www.bb-team.org/articles/1640_susheni-plodove#ixzz2y2Hp57zJ)**

**<http://dieti.rozali.com/hranene/p12100.html>**

**<http://www.zdrave.bg/?c=n&id=4933>**

**[http://gotvach.bg/n5-38391-Да\\_си\\_изсушим\\_праскови](http://gotvach.bg/n5-38391-Да_си_изсушим_праскови)**