

FRUTA ANTES, O DESPUÉS DE LA COMIDA



¿Es bueno comer fruta después de las comidas? Comer fruta después de las comidas

Como regla general, se debe **evitar la ingesta de fruta** después de una comida de carbohidratos y/o proteínas. La fruta debe comerse antes de las comidas, con el estómago vacío, o después, pero siempre respetando un tiempo de espera, ya que las frutas se digieren a un ritmo distinto al de proteínas y carbohidratos. Sin embargo, y a pesar de estas afirmaciones, hay algunas excepciones, como son el caso de frutas como la piña, la manzana o la papaya, en cuyo interior se encuentran enzimas que ayudan a digerir los almidones y proteínas.

El mejor momento para comer una fruta es cuando nuestro estómago está vacío, como puede ser al levantarnos por la mañana, o antes de una comida. También podemos consumir fruta como tentempié a media mañana o a media tarde.

El motivo por el que la fruta se debe tomar sola es que su digestión se produce de manera muy rápida, al estar compuestas por un 90% de agua y azúcares de rápida absorción, aportando energía de manera más inmediata. Por ello, su tránsito intestinal es rápido. Si la fruta se ingiere con el estómago vacío, se digiere rápidamente, sin embargo, si la comemos después de una comida abundante compuesta por carbohidratos complejos y/o proteínas, la fruta queda atrapada en el estómago, esperando su turno para ser digerida, lo que hace que se mantenga en el sistema digestivo más tiempo de lo que lo haría si se comiese sola. La digestión de las proteínas es más lenta que la de los carbohidratos complejos, como es el caso de los almidones, que pueden ser encontrados en alimentos como la harina. La digestión de estos carbohidratos, a su vez, es más lenta que la de los azúcares de la fruta.

En muchos casos, la ingestión de fruta después de las comidas produce procesos de fermentación en el intestino, ya que la fruta queda atrapada más tiempo del debido. Esto puede provocar una reducción en la capacidad del intestino para absorber una buena parte de los nutrientes que se encuentran en los alimentos. La fermentación produce un aumento de la temperatura del intestino, lo que a su vez aumenta la necesidad del flujo sanguíneo hacia esa zona, lo que puede provocar la proliferación de una flora patógena que normalmente es mantenida bajo control por nuestro organismo y por el resto de flora saludable de nuestro sistema digestivo. Estos procesos de fermentación pueden causar la liberación de algunas sustancias nocivas para nuestro organismo, lo que provoca que disminuya nuestra capacidad de reacción frente a algunas infecciones.

Por todo esto, cabe recordar que es mejor comer la fruta después de las comidas, con el estómago vacío. Aunque, como comentábamos en la introducción de este artículo, hay frutas que favorecen la digestión de las proteínas y almidones y que sí se pueden comer después de las comidas. Es el caso de la manzana, que favorece la digestión de los almidones, y de la papaya y la piña, que ayudan a digerir con mayor facilidad las proteínas. La papaya contiene una enzima llamada papaína, y la piña contiene bromelina, ambas son enzimas implicadas en la digestión de las proteínas. Por ello, la ingestión de ambas frutas antes de una comida de carne favorecerá su digestión.

Si quieres saber más sobre las propiedades de algunas de las frutas de las que hemos hablado en este artículo, te invitamos a que leas nuestros artículos [descubre cuáles son las propiedades de la piña](#) y [descubre cuáles son las propiedades del vinagre de manzana](#). créditos-flickr:toffee_maky Fuente-Sabormediterráneo