

47.

FRUTOTERAPIA: LA MAGIA DE LAS FRUTAS EN LA SALUD Y LA BELLEZA

FRUIT THERAPY: THE MAGIC OF FRUITS IN HEALTH AND BEAUTY

Yudi Rodríguez Maqueira.

Universidad de Ciencias Médicas” Pinar del Río. ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7048-3867>. ymerlin@infomed.sld.cu.

Arceny Rodríguez Flores. Universidad de Ciencias Médicas Pinar del Río.

arceny.1976@infomed.sld.cu.

Yusiel Pérez González.

Universidad de Ciencias Médicas Pinar del Río. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6602-6391>. yusielperez7701@gmail.com.

Erenis Serrat Morales.

Universidad de Ciencias Médicas, Pinar del Río, Cuba. <https://ORCID.org/0000-0001-5323-6584>. erenissm@gmail.com.

Odalys Espinosa Martínez.

Universidad de Ciencias Médicas, Pinar del Río, Cuba. <https://ORCID.org/0000-0001-9172-0238>. joyca46@infomed.sld.cu

Iván Javier Montano Barrios.

Universidad de Ciencias Médicas Pinar del Río. <https://ORCID.org/0000-0003-4067-5144>. ivan130264@gmail.com

RESUMEN

Al parecer nuestra alimentación no es compatible con la historia evolutiva de la humanidad incorporada en nuestros genes, los cuales no están diseñados para consumir elevadas cantidades de grasas, harinas refinadas y azúcares presentes en los productos alimenticios que se ingieren a diario. Con el objetivo de caracterizar los elementos fundamentales de las frutas, sus efectos en la salud humana y en la belleza, se realizó una revisión de la literatura encontrándose un total de 15 artículos de los cuales solo 8 cumplían los criterios de validación, que abordan el tema en cuestión con aspectos novedoso. La frutoterapia es considerada como una terapia que busca aprovechar las propiedades nutricionales de las frutas con el fin de mejorar la salud, previniendo enfermedades y permitiendo a nuestro cuerpo una pronta recuperación ante desgastes energéticos intensos.

Palabras claves: Frutas, Nutrición, Salud, Belleza

ABSTRACT

Apparently our diet is not compatible with the evolutionary history of humanity incorporated in our genes, which are not designed to consume high amounts of fats, refined flours and sugars present in food products that we eat every day. In order to characterize the fundamental elements of fruits, their effects on human health and beauty, a literature review was carried out, finding a total of 15 articles, of which only 8 met the validation criteria, which address the subject matter with novel aspects. The fruit therapy is considered as a therapy that seeks to take advantage of the nutritional properties of fruits in order to improve health, preventing diseases and allowing our body a quick recovery from intense energy exhaustion.

Keywords: Fruits, Nutrition, Health, Beauty

INTRODUCCIÓN

En el mundo cada vez más globalizado se han adoptado hábitos de alimentación poco saludables que explican, en buena parte, la creciente incidencia de enfermedades propias de las sociedades modernas como las dolencias cardíacas, el cáncer, la diabetes, la obesidad, las alergias, entre otras. Lo anterior no solo afecta la calidad y expectativa de vida de las persona, sino que también constituye

una amenaza contra los sistemas de salud pública de los diferentes países dados los elevados costos de medicación y atención de los pacientes.

Al parecer nuestra alimentación no es compatible con la historia evolutiva de la humanidad incorporada en nuestros genes, los cuales no están diseñados para consumir elevadas cantidades de grasas, harinas refinadas y azúcares presentes en los productos alimenticios que se ingieren a diario.

Desde hace millones de años los antepasados del hombre moderno incorporaron las frutas como un componente esencial en la alimentación, de manera que representan un aporte fundamental no solo de nutrientes, sino también de fitoquímicos y enzimas y otros factores de protección, los cuales contribuyen a fortalecer el sistema inmunológico, a usar eficientemente la energía, a eliminar toxinas del organismo, entre otros

Este aprendizaje colectivo de la humanidad ha hecho parte importante de la cultura de las distintas civilizaciones que han florecido en el planeta a lo largo de la historia. Mediante diversas investigaciones se determinaron las propiedades nutricionales y terapéuticas de los diversos alimentos, entre los que sobresalen las frutas.

Las frutas son, sin duda alguna, unos alimentos que no pueden faltar dentro de una dieta equilibrada, dado que aportan la mayoría de los nutrientes esenciales que nuestro organismo necesita cada día, y además ayudan a prevenir un buen número de trastornos y enfermedades.

Por ello muchos nutricionistas, y también bastantes Administraciones Públicas de Salud, aconsejan el consumo diario de frutas y verduras (en torno a 5 raciones cada día), por su importancia nutricional para nuestra salud en general.

El uso de las frutas con fines terapéuticos es algo que viene desde hace siglos. En la Antigua Grecia, el médico Hipócrates, usaba el jugo de granada para sanar distintas enfermedades. Planteaba que el alimento era “el único medicamento”. Otros pensadores hablaron sobre las virtudes de las frutas para superar ciertas afecciones.

La frutoterapia, como su nombre lo indica, es una técnica que utiliza las frutas con fines terapéuticos. En esta se ocupan las sustancias curativas de estos poderosos alimentos, entre los cuales están las vitaminas, minerales oligoelementos, entre

otras sustancias relevantes. El empleo de estos ayuda al organismo a reponer sus energías, recuperar la salud y mantener un estado de bienestar en general. Las frutas son capaces de fortalecer nuestras defensas, desintoxican, favorecen la eliminación de ácido úrico, mejoran el funcionar de distintos órganos como el hígado, y solucionan problemas del tránsito intestinal.

En frutoterapia las frutas se han valorado como el oro de mil colores por la variedad de colores, sabores, aromas y gustos, que no solamente producen sensación de bienestar sino de salud, vigor y contacto íntimo con la vida. Ellas aportan diferentes vitaminas y minerales, conocidos como micronutrientes, necesarios para tener energía y conservar la salud, además de hidratar el organismo.

Podemos decir que todas las frutas son beneficiosas porque limpian y desintoxican el organismo. Esto no quiere decir que a los seres humanos les gusten o les sienten bien todo. Cada ser humano es único y las sensibilidades hacia los componentes de los alimentos son diferentes; por ello el alimento que es beneficioso para una persona puede no serlo para otra.

Las investigaciones en frutoterapia han concluido que algunas frutas son determinantes para el control de enfermedades muy puntuales y concretas del ser humano, por tales razones para la realización de este trabajo nos propusimos como objetivo profundizar en los elementos fundamentales de las frutas, sus efectos en la salud humana y en la belleza.

DESARROLLO

La frutoterapia es una terapia natural que defiende el consumo de frutas y vegetales para mejorar la salud de nuestro organismo.

Esta terapia recibe su nombre del doctor Albert Ronald Morales que escribió una serie de libros dedicados a los poderes terapéuticos de las frutas y verduras, los cuales se convirtieron en “bestseller” en todo el mundo.

Origen e historia de la frutoterapia

El uso de las frutas con fines curativos o terapéuticos no es nuevo; Hipócrates, en la antigua Grecia, decía “que tu alimento sea tu medicamento” y ya utilizaba el zumo de granada por sus grandes poderes antioxidantes.

Aún con esto, el término frutoterapia no fue conocido hasta que, en 1998, Albert Ronald publicó su libro: Frutoterapia, los 105 frutos que dan vida. El libro de Morales llegó a ser líder de ventas. En el libro se clasifican las frutas según sus nutrientes, ideando así un inventario de recetas para el tratamiento de enfermedades.

Objetivos de la frutoterapia

El principal objetivo de esta terapia natural es ayudar al organismo a recuperar la salud y a reponer los diferentes desgastes energéticos que se producen naturalmente cada día.

¿En qué se basa?

Las vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas y muchos otros nutrientes esenciales están en el interior de las frutas y verduras. La frutoterapia pretende utilizar sus propiedades en beneficio de la salud del ser humano.

A pesar de los múltiples beneficios que nos ofrece, debemos ir con cuidado al consumir fruta. Las frutas contienen mucho azúcar que, una vez ingeridas, pasa al torrente sanguíneo y descompensa los niveles de glucosa si no la consumimos con moderación.

Para consumirla de forma correcta y sin que suponga ningún riesgo para el organismo debemos conocer sus propiedades y seguir unas pautas de consumo.

¿En qué nos puede ayudar?

La frutoterapia ofrece muchísimas ventajas para nuestra salud ya que las frutas son ricas en vitaminas, antioxidantes, minerales, oligoelementos y fotoquímicos. Los estudios han demostrado que hay una alta correlación entre la baja incidencia de enfermedades y el alto consumo de fruta.

¿Cuándo y cómo comer fruta?

Como ya hemos visto, la fruta tiene incontables beneficios para la salud, siempre que se tome de la forma adecuada. Desde pequeños nos han acostumbrado a ver la fruta como un postre, como algo que debemos tomar siempre después de haber comido otra cosa, pero, ¿es correcto? No.

Las frutas, una vez ingeridas, no tienen un largo proceso de digestión en el estómago sino que, rápidamente (30 min. aproximadamente), pasan al intestino delgado donde se acaban de descomponer y el organismo puede absorber todos

sus nutrientes. Es por esta rápida digestión por lo que no debemos combinar la fruta con otros alimentos.

La fruta debe tomarse con el estómago vacío. Al combinarla con otros alimentos, los cuales deben permanecer más tiempo en el estómago digiriéndose, la fruta podría pasar directamente por él hasta el intestino, pero el resto de comida que hemos ingerido lo impide. Mientras, al combinarse, toda la comida va pudriéndose, fermenta y se acidifica.

Por tanto, ¿qué debemos hacer? Para empezar, como ya hemos dicho, debemos tomar la fruta con el estómago vacío. Podemos ingerir toda la fruta que queramos siempre que hayamos digerido nuestra comida anterior (2-3 horas) y no deberemos comer nada más hasta haber digerido la fruta (30-45 min.).

Otra consideración a la hora de tomar fruta, es que debe ser fresca y estar cruda. Si es fruta procesada y/o cocinada, nuestro organismo no es capaz de obtener ningún beneficio y solo nos aporta un gasto energético durante la digestión.

Algunos beneficios de las frutas.

- Fortalecen las defensas de nuestro organismo y lo desintoxican.
- Su alto contenido en fibra permite mantener el intestino limpio previniendo así enfermedades como el cáncer de colon.
- Son depurativas. Gracias a su gran contenido de agua favorecen la eliminación de toxinas.
- Favorecen la eliminación del ácido úrico.
- Mejoran el tránsito intestinal, gracias a su aporte de fibra, previniendo el estreñimiento.
- Ayudan a retrasar el envejecimiento.
- Previenen la aparición del cáncer.
- Mejoran la función del hígado y de los riñones.

Beneficios de las frutas según sus colores

Ya sabemos que las frutas tienen grandes beneficios para la salud, sabemos cuándo tomarlas y cómo, pero ¿sabías que las propiedades de las frutas están relacionadas con su color?

- **Blanco:** cuantas más frutas de carne blanca comamos, como manzanas y peras, menos riesgo correremos de sufrir un ataque cerebrovascular o ictus.
- **Rojo-morado:** las frutas de estos colores son buenas para nuestra salud cardiovascular y previenen la hipertensión gracias a sus propiedades vasodilatadoras. Además protegen nuestra piel de las quemaduras producidas por el sol. Cerezas, sandía y uvas son algunos ejemplos de frutas de este grupo.
- **Naranja-amarillo intenso:** contienen gran cantidad de antioxidantes que protegen y nutren nuestra piel. Tienen propiedades fotoprotectoras y por tanto nos protegen de los rayos UVA. Algunas frutas pertenecientes a este grupo son: zanahoria, mango, papaya, los cítricos...
- **Verdes:** son ricos en magnesio. El magnesio interviene en los procesos de relajación muscular. Por tanto, no comer los suficientes vegetales de color verde puede llevarnos a un déficit de magnesio provocándonos tensión muscular, calambres o cansancio de forma aparentemente injustificada. Algunos ejemplos de vegetales pertenecientes a este grupo son las espinacas, el brócoli, los guisantes, las coles de Brusela.

Beneficio del consumo en los niños

- Antes del primer año no es recomendable introducir en la dieta las frutas ácidas, pues aunque son ricas en vitamina C (que elevan las defensas contra los resfriados) produce y exacerba las alergias y otros problemas digestivos.
- Para los niños es excelente el anón por ser altamente nutritivo y digestivo. La banana madura y cocida es recomendable para después de un año. Para combatir las lombrices se toman las semillas de limón maduro (una cucharadita) se machaca en un mortero y se hierve en una taza de agua durante 3 minutos, luego se cuela, se endulza con miel y se le da a tomar media hora antes del desayuno o almuerzo.
- La mandarina ayuda a evacuar. Las limas tienen mucho calcio. El albaricoque corrige retrasos en el crecimiento, inapetencia y anemias. El níspero no conviene dárselo. Para el vómito, suministra varias tomas durante el día de zumo de limón rebajado con agua.

Clasificación de las frutas

- Dulces: [Albaricoque](#), [anón](#), [plátano](#), [cereza](#), [ciruela](#), [guanábana](#), [guayaba](#), [higo](#), [níspero](#), [fruta bomba](#), [pera](#), [melón](#), [manzana](#).
- Ácidas: [Guayaba](#), [limón](#), [naranja](#), [piña](#), [tamarindo](#), [toronja](#), [uva](#), [manzana](#), [chirimoya](#), [remolacha](#), [berenjena](#), [pepino](#), [chayote](#).
- Semiácidas: [Tomate](#), [melocotón](#), [fresa](#), [guayaba](#), [mamoncillo](#), [mandarina](#), [mango](#), [marañón](#), [caimito](#), [lima](#), [maní](#), [rábanos](#), [malanga](#), [saquí](#).
- Neutras: [Aguacate](#), [aceituna](#), [avellana](#), [almendra](#), [coco](#), [maní](#), [nuez](#), [moscada](#), [cacao](#), [nuez](#), [durazno](#).

Contenidos que las distinguen

Las frutas ácidas son excelentes para bajar el [colesterol](#) y el [ácido úrico](#). Las semiácidas son ricas en proteínas de alto valor biológico.

Las dulces se caracterizan por ser el grupo más amplio, son compatibles entre sí, ricas en vitaminas A, C, E complejo [B12](#) y [B15](#).

Las neutras son las más ricas en proteínas, [vitaminas](#), [sales minerales](#) y [oligoelementos](#).

Recomendaciones generales sobre las frutas

- Deben consumirse frescas
- Deben consumirse solas, sin mezclarla con otro alimento
- No se debe abusar de los jugos de frutas ácidas
- No es conveniente tomar jugos de frutas después de las comidas. Debe hacerse una hora antes o una hora después
- Las verduras y las frutas no se deben consumir en la misma comida
- La naranja debe consumirse sola. “La naranja es oro por la mañana, plata al mediodía y plomo por la noche”
- Las frutas cítricas deben consumirse antes de las 2 de la tarde
- Las frutas dulces se pueden consumir a cualquier hora del día
- Todas las frutas deben masticarse bien
- Deben consumirse maduras y en la mayoría de los casos sin cáscaras ni semillas
- Bienlavadas

- No deben consumirse como postre, dificulta la digestión
- Los jugos de frutas se deben consumir frescos y lo antes posible, se fermentan y se transforman en fuente de dolores y enfermedades, afectando el hígado y el cerebro.

Consejos para el consumo

- Inclúyalas en el desayuno
- Cómalas como postre o meriendas
- Sustituye las golosinas o aperitivos por una pieza de fruta
- Añádalas a las ensaladas
- Siempre que le sea posible consuma mango por su alto contenido de vitaminas A y C que mejoran el aparato respiratorio, y las afecciones de la boca y dientes y constituye un diurético natural.
- Las frutas que limpian y desintoxican las impurezas del organismo manteniéndolo libre de toxinas, y se recomienda incluirlos en cada comida al menos una de estas son:

Las frutas y la salud

Los efectos de la fruta se notan también en el exterior de nuestro organismo, la piel, el pelo, las uñas; cada parte de nuestro cuerpo agradece y refleja los beneficios que éstas aportan. Tienen pocas calorías.

Constituyen medicinas naturales por los componentes antes mencionados que utilizados moderadamente contribuyen a eliminar o compensar algunos problemas de salud como para:

- Acidez del estómago, úlcera del duodeno y del estómago. Tomar jugo de naranja, pues desinfecta las vías digestivas, disuelve los alimentos, destruye ulceraciones y cicatriza.
- Acidez estomacal. Consumir una zanahoria cruda, masticándola bien.
- Acidez intestinal. Tomar en infusión la cáscara de papaya, reposada en agua fría, durante 15 minutos.
- Amebas. Durante 11 días desayunar solamente piña rayada.

- Amebiasis. Semilla de papaya, un trozo de cáscara sin la pulpa, se licua en medio vaso de jugo de naranja o mandarina y se toma durante 3/5 días, una hora antes del desayuno.
- Anemia. Tomar corteza y raíz de guayaba.
- Asma. Tomar una taza de hijos de plátano con miel. Tomar leche de coco.
- Bronquitis. Consumir piña.
- Cáncer. Coco, naranja, trigo, avena, maíz, soya, nueces y uvas.
- Circulación. Moras, manzanas y peras.
- Cistitis. Jugo de piña verde.
- Colesterol. Toronja.
- Colon inflamado. Se mastican bien 6 semillas de papaya a la hora de levantarse y así sucesivamente cada tres horas hasta antes de acostarse durante 20 días.
- Colon infestado. Jugo de naranja.
- Corazón. Guayaba y almendras.
- Descontaminar el organismo. Mandarina.
- Diabéticos y obesos. Melón y Lima.
- Digestión. Tomar limón antes de la comida.
- Hipertensión. Tomar cocimiento de hojas de guayaba.
- Páncreas. Jugo de naranja.

FRUTOTERAPIA Y BELLEZA

- A continuación se describen algunos tratamientos para la piel, cutis, cabello y estética en general, utilizando diferentes frutas:

Tratamiento para la piel:

Acné:

10 g de pulpa de papaya

10 g de pulpa de mango

1 cucharada de miel de abejas

Se revuelve hasta que compacte y se coloca sobre el rostro durante 20 minutos, se retira con agua fresca. Realizarlo una vez por semana.

Arrugas:

Preparar 50% de pulpa de aguacate y 50% de zanahoria cocida. Se mezcla hasta adquirir consistencia cremosa, se aplica en el rostro durante 2 horas y se retira con agua tibia.

Para depurar la piel y dejarla sedosa se masajea el cuerpo con aceite de maní.

Se limpia por las noches el rostro con un algodón empapado en limón.

Cutis fino y suave: Se aplican masajes todos los días antes de acostarse con aceite de almendras.

Cutis mixto: Se machaca aguacate y se agrega miel de abejas, se mezcla bien y se aplica una capa delgada sobre el rostro durante 15 minutos.

Cutis normal: Aplicar sobre el rostro jugo de piña.

Cutis terso y crecimiento del cabello: Consumir durante 15 días jugo de manzanas y zanahoria en el desayuno.

Hidratación de la piel: La cáscara de papaya con algo de la pulpa es un excelente hidratante para la piel, incluyendo la cara.

Mascarilla para hidratar la piel y endurecer la papada, muslos y busto:

½ pepino

15 g de pulpa de mango

5 g de pulpa de papaya

10 g de pulpa de banano

Se maceran hasta convertirse en una masa, la que se aplicará a la parte del cuerpo que se necesite, se deja media hora y se retira con agua. Después es aconsejable aplicar crema hidratante.

Pecas:

Para desvanecer pecas, se aplica el jugo extraído de una papaya madura.

Tratamiento para el cabello:

Tomar la cáscara del zapote, se licúa en agua, se cuele, se agrega una cucharada de miel y se coloca sobre el cabello, entrapándolo muy bien, sin masajearlo, se coloca un gorro de baño y se retira a los 20 minutos, luego se lava con agua abundante.

Para evitar la caída del cabello:

Mascarilla de guayaba mezclada con pepino, zanahoria, sábila y miel de abejas.

Mezclas inconvenientes

Las ensaladas de frutas sólo se deben hacer de frutas dulces. Hay frutas que no se pueden mezclar, ya que producen reacciones químicas perjudiciales para el organismo, puesto que los aceites de las frutas neutras y los azúcares de las dulces, producen fermentos tóxicos para la vida celular. Tampoco son compatibles con las ácidas, pues al mezclarse los ácidos con los azúcares, retardan la formación de glucosa, permaneciendo más tiempo de lo normal en los intestinos, lo cual produce fermentaciones tóxicas

No mezclar

Naranja con zanahoria. Eleva la acidez, causa defunciones en el hígado, estimula el exceso de bilis, potencia sustancias que agreden el sistema renal, produce agrieras, reflujo y deterioro de los uréteres

Ventajas de las proteínas de los frutos secos sobre las proteínas animales.

- No presentan producto de desecho como urea, ácido úrico, etc. Tan abundantes en la carne
- Están libres de las bacterias perjudiciales a las que se expone la carne
- Están libres de parásitos
- Son ricos en Vit. B, necesarias para la salud de los nervios del cerebro

Curiosidades en frutoterapia

La fruta del hombre es la pera, considerada así porque sus propiedades ayudan a contrarrestar las enfermedades de la próstata, problemas en el aparato reproductor y sexual masculino

La fruta de la mujer es la breva, porque es un estimulante de los ovarios y mejora problemas poli quísticos, miomas, fibromas, etc.

Fórmula para el estímulo sexual

Ingredientes

½ Aguacate 1 Cucharada sopera de miel de abejas

Elaboración

Se coge el aguacate y se mezcla con la miel. Este preparado ha de consumirse antes de las comidas a ser posible, 2 veces por semana

Efectos

En los hombres:

Esta mezcla favorece la irrigación sanguínea al nivel de las arteriolas, que hacen posible el llenado del cuerpo cavernoso y además fortalece y potencializa el músculo liso del pené. Evita la eyaculación precoz

En mujeres:

Es beneficioso el consumo para aquellas que padecen de anorgasmia o frigidez, y además para aquellas que tardan en obtener o alcanzar el orgasmo

CONCLUSIONES

La frutoterapia es considerada como una terapia que busca aprovechar las propiedades nutricionales de las frutas con el fin de mejorar la salud, previniendo enfermedades y permitiendo a nuestro cuerpo una pronta recuperación ante desgastes energéticos intensos. Las virtudes de las frutas han sido avaladas por numerosos estudios, siendo consideradas como alimentos esenciales en todo tipo de dietas. Frutoterapia: el poder sanador de las frutas.

Dispuestos a aumentar nuestras defensas preferiremos consumirlas en su “envase natural”: variedad de frutas frescas y secas,. Con los suplementos comerciales estaríamos perdiendo los beneficios de tantos y tan variados nutrientes, propios de los alimentos.

BIBLIOGRAFIA

1. Ávila, O. y Soler, J.(2001): Diccionario de los alimentos. Barcelona: Barcelona. CEDEL
2. A-campo: Fruticultura. Dátil tesoro del desierto. Documento electrónico:[http://www.a-campo.com.ar-español/fruticultura/fruticult10 .htm](http://www.a-campo.com.ar-español/fruticultura/fruticult10.htm).
3. Adieta.COM(S/F): Los colores de las frutas. Documento electrónico: [http://www.adieta.com/salud-rehabilitación/loscolores de las frutas.html](http://www.adieta.com/salud-rehabilitación/loscolores%20de%20las%20frutas.html).
4. Edgson , V. y Marber, I /2001): El poder curativo de los alimentos. Barcelona. Mens Sana

5. Lawson , J (2001). El jugo de la vida. Barcelona: Ediciones Obelisco. Romanyá Valls S.A. de Capellades.
6. Morales Sierra, A. R (1997): Frutoterapia: Los frutos que dan la vida: El poder terapéutico de 106 frutos. Editado en Colombia, en México y España (10ma Edición).
7. Morales Sierra, A. R (2000): Frutoterapia. Nutrición y Salud. Editado en Colombia, Argentina y España (10ma Edición).
8. W.AA.(Varios Autores)Nutrientes para un organismo cada vez más saludables, Departamento de Química. Analítica. Universidad de Granada.