



Vida  
Sana



**Irene García  
Pérez**

Periodista

---

## ¿Por qué se dice que las frutas son golosinas?

---

Las chucherías no son nada sanas para los niños ya que no les aportan ningún nutriente esencial, nada más que azúcar que puede causar sobrepeso y dañar sus dientes. Por eso, en lugar de golosinas, da a tu hijo fruta, dulce y sabrosa.

Todas las frutas contienen azúcar, aunque en diferentes cantidades. Así, por ejemplo, la piña contiene 9,85 gramos de azúcar por cada 100 gramos de fruta, mientras que el dátil tiene 63,35 gramos.

Sea cual sea la cantidad de azúcar natural que contenga la pieza de fruta, todas tienen un sabor dulce muy apetitoso, lo que hace que mucha gente la llame 'la golosina de la naturaleza'. Ese sabor dulce es el que los padres debemos **aprovechar para lograr que nuestros hijos coman fruta con regularidad**, mínimo 2 a 3 piezas al día.

De hecho, la fruta no debe ser relegada a los postres, puede ser un aperitivo sano ideal para cualquier momento. Un snack saludable y equilibrado para llevar al almuerzo, al recreo o comer en cualquier momento que surja el hambre.

Además, las frutas aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra, lo que favorece una dieta sana.

Algunas frutas sencillas para llevar y comer en el parque o el recreo son las uvas, las cerezas, las mandarinas? aunque cualquier fruta se puede cortar en trocitos y guardar en un recipiente adecuado (manzana, sandía, melón, pera o plátano).

Aprovéchate del dulzor y el sabor de las frutas para que, en lugar de comer patatas fritas o bollos, tu hijo se decante por la fruta. Su salud te lo agradecerá.

EXPERTO:  
Irene García Pérez  
Periodista

**Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.**