



I'm not robot



Continue

¿cuáles son las frutas que tienen menos azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Cuáles son las frutas que tienen menos azúcar. Foto: IstockEl consumo promedio diario por persona de frutas y verduras en nuestro país es de 271 gramos, lo que significa menos de dos porciones por días, y un nivel bastante bajo si tenemos en cuanto la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) que aconsejan comer al menos 400 gramos diarios.Sin embargo las Guías Alimentarias para la población Argentina recomiendan un consumo diario de 700 gramos, lo que equivales a tres porciones de fruta y dos de verdaderas. Por eso, con el fin de fomentar el consumo de frutas, en esta ocasión te traemos qué frutas son las que contienen menos azúcar, pero no por eso tiene un perfil nutricional peor que otras.MandarinaEl total de los azúcares de las mandarinas es aproximadamente 12.7 gramos por unidad. Las mandarinas, por otro lado, son ricas en vitamina B12 que ayuda con el cuidado y el crecimiento del pelo.Son ricas en vitamina B12PlátanoAlgunos de los beneficios de la banana ayuda al desarrollo de los músculos, pero sus niveles de azúcar son altos, 18.3 gramos y bajos en fibra 3,9 gramos, por ello, se recomienda acompañarlo con proteínas y grasas saludables.Niveles de azúcar altos y bajos en fibraSandíaLa sandía es una de las frutas más dulces, aunque su contenido de azúcar es de 9.4 gramos por lo que el impacto en los niveles de insulina es mínimo.El impacto en los niveles de insulina es mínimoManzanaSon ricas en fibra y agua. Es diurética y aporta fibra y aminoácidos y su IG ronda entre 30 a 50.Es diurética y aporta fibraArándanosUno de los frutos más bajos en azúcar son los arándanos que aportan 4.3 gramos en una taza; su contenidos de fibra no son tan altos, pues solo aporta 3.6 gramos. Ricos en antioxidantes que protegen al cuerpo.Uno de los frutos más bajos en azúcarEscuchá Radio Mitre todo el día, hacé click acá.Cómo germinar semillas más rápido: el método que nunca falla Quieres saber qué frutas tienen menos azúcar? Pues has llegado al lugar correcto. Todos sabemos que las frutas y verduras son muy saludables. Sin embargo, algunas dietas específicamente dicen que se debe de evitar las frutas. Y posiblemente sea una dieta baja en carbohidratos, de la que estamos hablando. Esto es por que las frutas tienden a tener un contenido de carbohidratos más alto que los vegetales, debido a su cantidad de azúcar natural. Pero estos azucares no son tan malos. En cantidades apropiadas no debería de ser problema para la mayoría. Y pueden consumir frutas sin necesariamente sobrepasarse de carbohidratos a consecuencia del azúcar. Y aún así aprovechar los grandes beneficios de las frutas. Aquí aprenderás que frutas puedes consumir, con bajo azúcar. Azúcar en la fruta. Es cierto, hay azúcar en la fruta. Pero no hay solo 1 «azúcar», hay varios. Y tres de ellos son los predominantes en las frutas: Glucosa La glucosa es el azúcar preferido de tu cuerpo. Desde tu cerebro hasta tus músculos y tus glóbulos rojos la prefieren como fuente de energía. En cuanto a ella no hay muchos problemas asociados. Pero es el tipo de azúcar que incrementará más tus niveles de «azúcar en sangre». Por que es ese mismo tipo de azúcar el que se encuentra flotando en tu sangre («glucosa en sangre»). Así que es algo que debes de considerar, si por ejemplo se quiere mantener niveles de azúcar en sangre estables, o se es diabético. Fructosa La fructosa es metabolizada exclusivamente por el hígado, en donde es metabolizado de manera distinta al de la glucosa. A pesar de que algunos estudios han alertado en cuanto a consumir altas cantidades de fructosa... Esto por lo general se refiere a consumir fructosa añadida. Como en el jarabe de maíz alto en fructosa o en el agave... No a partir de la fruta entera. Por otro lado está el hecho de que algunas personas presentan sensibilidad a la fructosa. Y les provoca problemas digestivos. (Y es evitado en las dietas bajas en FODMAPs) Así que tal vez quieras minimizar el consumo de esta. Una aspecto beneficioso es que no afecta tanto los niveles de azúcar en sangre como lo hace la glucosa. De hecho, se ha visto que su efecto es mínimo. Sacarosa Más conocida como «azúcar de mesa»... Pero poco conocido es el hecho de que también se encuentra naturalmente en algunas frutas. Nuestro cuerpo está equipado con una enzima para poder degradarla, «sacarasa». Y como resultado nos dará glucosa y fructosa, a partir de la sacarosa. Después cada uno de estos azucares será metabolizado independientemente. Como resultado de que es necesario degradarlo primero... No tiene un efecto tan alto en la insulina o niveles de azúcar en sangre como lo es la glucosa sola, para nuestra suerte. Pero sigue teniendo un mayor efecto que la fructosa sola, ya que igual proporcionará glucosa. Si tu doctor te ha recomendado evitar el azúcar o fructosa en particular, debes de seguir sus consejos médicos. Pero si no...es probable que puedas igual consumir fruta con una dieta baja en carbohidratos. En la lista que veremos, te darás cuenta que algunas frutas tienen menos carbohidratos por servicio. Y esto es principalmente debido a su alto contenido de agua. Algunos también tienen menos carbohidratos absorbibles debido a su alto contenido de fibra. Verás, pueden haber frutas con muchos carbohidratos... Pero están lleno de fibra, que no cuenta como azúcar. La fibra es un carbohidrato, pero es uno que tu cuerpo no puede absorber. Así que no afecta tus niveles de azúcar como otros carbohidratos lo hacen. De hecho, puedes restarlos del contenido total de carbohidratos. A esto es a lo que se conoce como «carbohidratos netos». (Cantidad de carbohidratos – cantidad de fibra) Bien, por eso en nuestra lista he colocado la cantidad de fibra también. Y no solo he colocado la cantidad de azúcar, si no la cantidad de cada tipo de azúcar, si es que hay datos de ello. Eso significa que podrás ver qué tipo de azúcar es el más prevalente en cierta fruta. Ya que tal vez quieras evitar altas cantidades de fructosa o glucosa, dependiendo de tus consideraciones. Comencemos. Sandia Esta fruta de la familia de los melones contiene una baja cantidad de azúcar. Puede parecer un dulce, pero es baja en carbohidratos. Una taza de sandia (154g) tiene menos de 10g de azúcar. Lamentablemente es bajo en fibra, así que la mayoría de sus carbohidratos son absorbidos. Las sandias también son altas en vitamina A y tiene un alto contenido de agua, lo que puede ayudar a llenarte y mantenerte saciado. Está compuesta de 92% agua y 8% carbohidratos. Algo que pocas personas sabe es que es una de las frutas con mayor cantidad de hierro. En cada 100g de sandia encontrarás 30 calorías y 7.6g de carbohidratos. De los cuales son 0.4g fibra y 6.2g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 1.2g Glucosa: 1.6g Fructosa: 3.4g Aportándote así una mayor cantidad de fructosa que de los otros azúcares. Limones Los limones son altos en vitamina C y no contienen mucho azúcar, solo 1 o 2 gramos por limón. Aunque pocas serán las personas que comerán limones debido a su alta acidez. Son perfectas para añadirlas a un vaso con agua para darle sabor. Adicionalmente, muchas personas notan un efecto de mayor saciedad al hacer esto. Y por eso es uno de los alimentos permitidos en el ayuno intermitente, que muchas personas prefieren. Está compuesta de 89% agua, 1% proteína y 9% carbohidratos. Cada 100g de limón tiene 29 calorías y 9.3g de carbohidratos. De los cuales son 2.8g fibra y 2.5g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: — Glucosa: — Fructosa: — (No determinados) Limas Similar al limón, se encuentra dentro de las frutas con menos azúcar. De hecho, es mejor en ese sentido que el limón. Ya que tiene solo 1.7 en cada 100 gramos, 0.8 menos que el limón. Así que puede ser una mejor opción que el limón para algunas personas. Y harías bebidas en base a lima y ya no a base de limón. Lo cual te podría ahorrar algunos gramos de azúcar. Está compuesta de 89% agua, 1% proteína y 10% carbohidratos. Cada 100g de lima tiene 30 calorías y 10.5g de carbohidratos. De los cuales son 2.8g de fibra y 1.7g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: — Glucosa: — Fructosa: — (No determinados) Melón cantalupo. Este melón naranja es uno de los más populares de la familia de los melones. Para nuestra suerte es relativamente bajo en azúcar También es una gran fuente de vitamina A. Y te puedes dar cuenta de esto por su color anaranjado a consecuencia de que posee el pigmento Beta Caroteno. En general los melones son considerados frutas baja en fructosa y alta en sacarosa. Y como buen melón está cargados de agua, pero tiene un bajo contenido de fibra. Está compuesto por un 91% de agua y 1% de proteína, y 8% de carbohidratos. Cada 100g de lima tiene 34 calorías y 8.2g de carbohidratos. De los cuales son 0.9g de fibra y 7.9g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 4.4g Glucosa: 1.5g Fructosa: 1.9g Dándote así la mayor cantidad de azúcar en la forma de sacarosa. Pomelo El pomelo es un cítrico que no es tan conocido como lo es la naranja. Pero tiene un menor contenido de azúcar que ella. Así que puede ser una buena opción, que remplazaría a la naranja. Como buen cítrico está cargada de vitamina C y antioxidantes. Y también es una de las frutas con más proteína. Está compuesta por un 91% de agua, 1% proteína y 8% de carbohidratos. Cada 100g de pomelo tiene 32 calorías y 8.1g de carbohidratos. De los cuales son 1.1g de fibra y 7g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 3.5g Glucosa: 1.6g Fructosa: 1.8g Dándote así más azúcar en la forma de sacarosa. Aguacates Sí, los aguacates también son una fruta! Y tienen un relativa baja cantidad de azucares. Te darás cuenta que tiene una «alta» cantidad de carbohidratos... Pero mucho de ellos será fibra, y no azúcares. De esa manera un aguacate entero tiene más de 10g de carbohidratos... Pero cerca de solo 1 gramo de azúcar. Lo que la hace una de las frutas con menos azúcar por un buen margen. En adición a eso, el aguacate te dará una gran cantidad de ácidos grasos monosaturados, que son buenos para la salud cardiovascular. Y también ayudará a mantenerte saciado. Es muchas veces indispensable en algo como una dieta cetogénica, debido a su baja cantidad de azucares y alta cantidad de grasa y fibra. Está compuesta por un 74% de agua, 15% grasa, 2% de proteína y 9% de carbohidratos. Cada 100g de aguacate tiene 160 calorías y 8.5g de carbohidratos. De los cuales son 6.7g fibra y 0.7g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 0.1g Glucosa: 0.4g Fructosa: 0.1g Dándote así la mayoría del azúcar como glucosa, aunque es mínimo igual. Nectarinas Las nectarinas son unas pequeñas frutas similares a los duraznos o albaricoques. Sin embargo, la diferencia está en que estas son rojas, y no tienen esa pelusa en la cascara. Y bueno...son una de la frutas con menos azúcar. Son más bajas que los duraznos o albaricoques, volviéndola una mejor opción si es que se quiere limitar la cantidad de azúcar. Está compuesta por un 88% de agua, 1% proteína y 11% de carbohidratos. Cada 100g de nectarina tiene 44 calorías y 10.6g de carbohidratos. De los cuales son 1.7g fibra y 7.9g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 4.9g Glucosa: 1.6g Fructosa: 1.4g Dándote así la mayoría del azúcar en la forma de sacarosa. Olivos Lo siento, sé que no esperabas que algo como los olivos este en esta lista! Pero son también una fruta!... Y es la fruta que contiene menos azúcar de todas las que encontrarás. Ya que tienen 0, cero azúcar. La razón es por que en vez de eso, están repletas de aceite! Y es un aceite cargado de ácidos grasos monoinsaturados, que han mostrado tener un efecto positivo sobre tu salud. Por esa misma razón el aceite de oliva es tan popular, y también lo es la dieta mediterránea (con un alto consumo de productos de olivo). Adicionalmente tienen también una buena cantidad de antioxidantes. Y algo poco conocido es que son una buena fuente de hierro para un alimento de origen vegetal. Está compuesta por un 82% de agua, 11% de grasa, 1% de proteína y 6% de carbohidratos. Cada 100g de olivos tiene 116 calorías y 6g de carbohidratos. De los cuales son 1.6g fibra y 0g azúcares, los cuales están conformados por: Sacarosa: — Glucosa: — Fructosa: — (No se han determinado los azucares de los olivos, por que no hay) Carambola También conocida como «fruta estrella», la carambola es extremadamente baja en calorías y tiene una buena cantidad de fibra. Es tradicionalmente utilizada en jugos. Pero la fruta se puede comer sola y ser añadida a otros platos y bebidas. Y muchas veces es empleada para crear preparaciones como mermeladas. Adicionalmente, está cargada de vitamina C. Y también tiene diversos antioxidantes. Está compuesta por un 92% de agua, 1% de proteína y 7% de carbohidratos. Cada 100g de carambola tiene 31 calorías y 6.7g de carbohidratos. De los cuales son 2.8g fibra y 6.7g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: — Glucosa: — Fructosa: — (No se han determinado) Cranberries Aunque una pensaría que es un «Berry» o baya... No lo es. Más bien forma parte de un grupo llamado «bayas falsas», junto con la mora azul, «blueberry». Pero sí que son parte de las frutas con menos azúcar. Y tienen una alta cantidad de nutrientes y antioxidantes. Particularmente son altas en vitmina C y E. Puedes comerlas sin ningún problema, aunque son más utilizadas en jugos. Sin embargo, debes tener cuidado con los jugos de cranberry comerciales, ya que tienden a estar cargados de azúcar añadida. Está compuesta por un 87% de agua, 12% de carbohidratos. Cada 100g de cranberries tiene 46 calorías y 12g de carbohidratos. De los cuales son 3.6g fibra y 4.3g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 0.2g Glucosa: 3.4g Fructosa: 0.7g Dándote así la mayor parte del azúcar en la forma de glucosa. Frambuesas Las frambuesas son una excelente elección. Ya que son extremadamente bajas en azúcar. Ta da aproximadamente 5g de azúcar por taza y mucha fibra. En lo que respecta las bayas, las frambuesas son de lo más bajo que encontrarás en azúcar. De hecho, te da más fibra que azúcar. La cual te ayudará a sentirte más saciado. Y también son una excelente fuente de antioxidantes, potasio y vitamina C entre otros muchos nutrientes. Contienen fitoquímicos que son compuestos que pueden mejorar tu salud. Y es una de las pocas frutas «permitidas» en algo como una dieta cetogénica. Está compuesta por un 86% de agua, 1% proteína, 1% grasa y 12% de carbohidratos. Cada 100g de frambuesas tiene 52 calorías y 11.9g de carbohidratos. De los cuales son 6.5g fibra y 4.4g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 4.9g Glucosa: 1.6g Fructosa: 1.4g Dándote así principalmente azúcar en la forma de sacarosa. Zarzamoras (BlackBerry) De todas las bayas los blackberries tienen la mayor cantidad de fibra... Y como consecuencia una menor cantidad de «carbohidratos netos». Tienen más fibra que lo que tienen azúcar, lo cual es una buena señal. Y como consecuencia los blackberries o zarzamoras tienen solo 7 gramos de azúcar por taza. También están repletas de antioxidantes que mejorarán tu salud. Adicionalmente, tienen altas cantidades de vitamina C y K. Está compuesta por un 89% de agua, 1% proteína, 10% de carbohidratos. Cada 100g de zarzamoras tiene 43 calorías y 9.61g de carbohidratos. De los cuales son 5.3g fibra y 4.9g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 0.1g Glucosa: 2.3g Fructosa: 2.4g Dándote así principalmente azúcar en la forma de glucosa y fructosa. Fresas Por dulce que sean las fresas... Son sorprendentemente bajas en azúcar. Una taza de fresas tiene cerca de 7 gramos de azúcar. Y en general, las fresas tiene la mínima cantidad de carbohidratos de todas las bayas. (Pero las zarzamoras tienen menos «carbohidratos netos») Debido a esto tiene la menor cantidad de calorías de todas las bayas. Por otra parte, también una taza te dará más del 100% de la recomendación diaria de vitamina C. Y están repletas de agua. Está compuesta por un 91% de agua, 1% proteína, 8% de carbohidratos. Cada 100g de fresas tiene 32 calorías y 7.7g de carbohidratos. De los cuales son 2g fibra y 4.9g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 0.5g Glucosa: 5g Fructosa: 2.4g Dándote así la mayoría del azúcar en la forma de glucosa. Papaya Sí, la papaya puede ser considerada como una fruta con bajo azúcar. Sin embargo, ya estaríamos un poco por lo «alto», llegando a casi 8g de azúcar en cada 100g. Algo que pocas personas saben es que las pepas de la papaya son comestibles, los cuales tienen beneficios por su propia cuenta. La papaya es también una decente fuente de fibra y de vitamina C. Adicionalmente tiene vitamina A debido a su pigmento anaranjado (Beta-caroteno) Y es por eso que también tiene antioxidantes. Está compuesta por un 88% de agua, 11% de carbohidratos. Cada 100g de papaya tiene 43 calorías y 10.8g de carbohidratos. De los cuales son 1.7g fibra y 7.8g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 4.1g Glucosa: 4.1g Dándote así la mayoría del azúcar en la forma de glucosa y fructosa. Duraznos Sorprendentemente los duraznos no tienen tantos carbohidratos como uno pensaría. (Aunque las nectarinas siguen siendo la mejor opción) En el caso de los duraznos ya sobrepasamos los 8g de azúcar. Así que está en el borde de lo que se podría considerar una «fruta con bajo azúcar». Pero por otro lado son una de las frutas con más proteína. Está compuesta por un 89% de agua, 1% proteína y 10% de carbohidratos. Cada 100g de duraznos tiene 39 calorías y 9.5g de carbohidratos. De los cuales son 1.5g fibra y 8.4g azúcares, que a su vez están conformados por: Sacarosa: 4.8g Glucosa: 2g Fructosa: 1.5g Dándote la mayoría de su azúcar en la forma de sacarosa. Bien, eso fue todo. Y es posible que la pregunta de «Qué frutas tienen menos azúcar» es algo del pasado para ti. Ya sabes cuales son las que puedes consumir libremente, sin preocuparte de mucho. Espero que este artículo te haya servido. -Jobb PD: si quieres que trabajemos juntos en tu nutrición puedes aplicar a mi asesoramiento personalizado. Te gustó el artículo? Forma parte del curso Gratuito llamado -Máximos Resultados-. Y Aprende mucho más sobre entrenamiento y nutrición junto con cientos de personas. Si tienes alguna pregunta o quieres aportar algo, puedes hacerlo en los comentarios de abajo. ¿cuáles son las frutas que contienen más azúcar, que frutas tienen menos azucar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar

Frutas con menor contenido de azúcar

Frutas con mayor contenido de azúcar