



Consumo y Salud

*Frutas, sabrosas, saludables e imprescindibles para la salud*

## Agotada la nueva edición "Las frutas" de las guías prácticas Consumer

- Esta nueva guía es la número diez y la primera en que no se habla sobre aspectos generales o específicos de la nutrición, sino que aborda una determinada familia de alimentos.

**Marta Coll i Llorens**  
mcoll@ediho.es

La colección Guías Prácticas Consumer, editada por la Fundación Grupo Eroski desde 1998, ha visto publicados ya nueve libros, tres de ellos con la alimentación como eje principal.

Esta nueva guía titulada «Las frutas» es la número diez y la primera en que no se habla sobre aspectos generales o específicos de la nutrición, sino que aborda una determinada familia de alimentos.

Después de recoger las claves de la alimentación equilibrada y saludable en las an-

teriores ediciones, en esta nueva edición se ha optado por ofrecer información más detallada sobre alimentos concretos. Se trata de responder a preguntas que nos hacemos habitualmente como qué fruta es la que más vitamina C nos aporta, la menos calórica, qué frutas contienen más fibra o las más adecuadas para una dieta

pobre en azúcares o para personas que deben vigilar su colesterol.

La guía de las frutas ayuda al lector a elegir bien, pues la fruta es un alimento básico en la dieta que aporta fundamentalmente fibra, vitaminas y antioxidantes naturales como la vitamina C, los betacarotenos, flavonoides y antocianos.

**Esta guía no sólo habla de nutrición y salud, también describe las características de 41 frutas entre frescas, tropicales y desecadas, incluye recetas y un breve comentario dietético del plato sugerido**

Pero esta guía no sólo habla de nutrición y salud, sino que también explica en cada una de las 41 frutas descritas (frescas, tropicales y desecadas), su origen y variedades, una breve reseña histórica, la mejor época para comprarlas, la descripción física (forma, peso, calibre, color, sabor...) del producto, cómo elaborar platos y postres a partir de las frutas y en cada receta incluye un breve comentario dietético del plato sugerido.

Además, incluye un test con el que el lector puede examinar su grado de conocimiento sobre las frutas, un informe sobre agricultura ecológica, un cuadro con las frutas que se pueden comprar cada mes del año, un glosario que define los vocablos relacionados con las frutas y, por último, la bibliografía que han consultado las autoras, Maite Zudaire y Gema Yoldi, con la colaboración de Elena Piñeiro, para elaborar esta guía práctica.

La Fundación Grupo Eroski ha editado 7.000 ejemplares de esta guía dedicada a las frutas que ya están agotadas, y se propone dar una nueva orientación de las guías dedicadas a la nutrición, que tendrá nuevas ediciones en el futuro y que responde a la demanda de los lectores de las anteriores guías prácticas.

Esta guía se puede adquirir en los hipermercados Eroski y en algunos supermercados Consum, al precio de 8 euros, llamando al 94- 621 14 87 o mediante un mensaje de solicitud a: [revistaconsumer@eroski.es](mailto:revistaconsumer@eroski.es), en este caso 8 euros más 1,80 euros por gastos de envío.

Para saber más...

[www.revista.consumer.es](http://www.revista.consumer.es)  
[www.grupoeroski.es](http://www.grupoeroski.es)  
[www.fundaciongrupoeroski.es](http://www.fundaciongrupoeroski.es)  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)