



¿Es malo comer mucha fruta? Experto en longevidad advierte sobre el exceso de azúcar natural

## Descripción

**Aunque la fruta es clave en una alimentación saludable, consumirla en exceso puede aumentar la ingesta de fructosa. Un especialista en longevidad explica cuánta fruta se recomienda y cuáles elegir.**

La fruta es uno de los pilares de una dieta equilibrada. Rica en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, su consumo está ampliamente recomendado por especialistas en nutrición. Sin embargo, incluso los alimentos más saludables pueden generar efectos no deseados cuando se consumen en exceso.

En este contexto, el experto en longevidad Valter Longo ha generado debate al advertir sobre el alto consumo de fruta en la dieta diaria. Según explica, muchas personas tienden a sobreestimar sus beneficios sin considerar un factor clave: su contenido en fructosa, un tipo de azúcar natural.

## El problema no es la fruta, sino la cantidad

El mensaje no apunta a eliminar la fruta, sino a moderar su consumo. En muchos casos, se ha instalado la idea de que, al ser saludable, se puede consumir sin límites. Esto ha llevado a que algunas personas incluyan varias porciones al día, superando lo recomendado.

Si bien elegir fruta siempre será mejor que optar por productos ultraprocesados, el exceso puede traducirse en una mayor ingesta de azúcares, lo que a largo plazo puede afectar el peso y la salud metabólica.

## ¿Cuánta fruta se recomienda al día?

Dentro de una dieta equilibrada, como la dieta mediterránea, se sugiere consumir alrededor de cinco porciones diarias entre frutas y verduras. Sin embargo, el equilibrio es clave.

Los especialistas recomiendan priorizar:

- 2 porciones de fruta
- 3 porciones de verduras

Esto permite aprovechar los beneficios de ambos grupos sin caer en excesos de azúcar natural.

## **La fructosa: un azúcar que también cuenta**

La fructosa es un azúcar presente de forma natural en la fruta. Aunque no es equivalente al azúcar refinada, su consumo elevado también puede tener impacto en el organismo.

Según el especialista, ingerir grandes cantidades de fruta puede llevar a un exceso de carbohidratos diarios, lo que, mantenido en el tiempo, podría influir en el aumento de peso.

Por eso, el enfoque no debe ser eliminar alimentos saludables, sino mantener una dieta balanceada y consciente.

## **Frutas con menor contenido de fructosa**

Para quienes buscan controlar su ingesta de azúcar, existen algunas frutas que destacan por su bajo contenido de fructosa y que pueden ser una excelente alternativa:

- Limón: bajo en azúcar y alto en vitamina C
- Arándanos: ricos en antioxidantes y con bajo aporte calórico
- Frambuesas: buena fuente de fibra y vitaminas
- Guayaba: muy rica en vitamina C
- Melón y sandía: alto contenido de agua y efecto refrescante

Estas opciones permiten disfrutar de la fruta sin elevar demasiado el consumo de azúcares.

## **El equilibrio como clave de la alimentación**

El consumo de fruta sigue siendo fundamental para la salud. Sus beneficios están ampliamente respaldados, especialmente en lo que respecta a la digestión, el sistema inmune y el control del peso.

Sin embargo, como ocurre con cualquier alimento, el equilibrio es esencial. Una dieta saludable no se basa en excesos, sino en variedad y proporción adecuada.

## **Conclusión**

La fruta no es el problema, sino el consumo desmedido. Incorporarla de forma equilibrada dentro de la dieta permite aprovechar sus beneficios sin caer en excesos de azúcar.

Escuchar al cuerpo, variar los alimentos y mantener hábitos saludables sigue siendo la mejor estrategia para cuidar la salud a largo plazo.

## **Fecha de creación**

abril 2026