



General | Alba Carreres / Esther Sánchez | Actualitzat el 09/11/2022 a les 08:00

L'última moda: «xuxes» saludables?

La fruita deshidratada és un snack en auge a les escoles... Quins beneficis té? Com s'ha d'oferir? L'hem d'anomenar lla-minadura?

[inici-centrareport]Últimament, a les portes de les escoles, podem veure que cada vegada més gent ofereix **fruita deshidratada** (plàtans, mango, pinya, papaia, pera...) com a **snack saludable** i hem volgut parlar amb la nutricionista **Esther Sánchez** per saber què hem de tenir present sobre aquest producte que sovint s'oferix com si fos una "xuxe".

"No són xuxes, és fruita deshidratada, és mango, pinya o papaia", diu Esther Sánchez. "Encara que tinguin un sabor dolç, podem confondre als nostres fills i filles sobre quins hàbits són saludables i quins no", explica. Però aquí ve el gran dubte: **són sanes o no?**

En primer lloc, ens recorda que els infants haurien de menjar 3 racions de fruita al dia i són pocs els qui realment la mengen. Explica que els fruits deshidratats és un format perfectament compatible, i que de fet està molt bé que en mengin, però **no cada tarda**.

Segons ens explica els sucres naturals de les fruites són necessaris pels infants, però en el cas de la fruita deshidratada, al treure l'aigua s'incrementa la proporció de sucres ingerits, perquè acabem menjant-ne més.

La nutricionista, a més, ens recomana **no oferir-les soles**, directament de la bossa, i ens **proposa barrejar-la amb fruits secs**, o com a altra opció (també en cas d'al·lèrgies o intoleràncies) a **dintre un iogurt natural**.

També recorda que no les hem d'oferir senceres si l'infant té menys de 4 anys perquè la seva forma, més aviat esfèrica, constitueix risc d'ennuegament.

"De fet, i segons les noves indicacions de l'Agència de Salut pública la fruita fresca com les pomes, el raïm o verdures com la pastanaga o el tomàquet xerri, tampoc es recomana oferir a rodanxes o sencera fins aquesta edat", assegura.[fi-centrareport]