**Frutas de consumo habitual en el país. Aportes de sustancias bioactivas**

**Graciela B. Corbino**

La Argentina con diferentes condiciones agroecológicas permite el cultivo de una amplia gama de frutales de pepita, carozo, frutas finas y especies tropicales, destinando para ello más de medio millón de hectáreas distribuidas a lo largo de todo su territorio.

Como en muchas partes del mundo, el consumo de fruta en nuestro país se encuentra por debajo de las cantidades diarias recomendadas por los médicos y organizaciones relacionadas con la salud. Las frutas frescas aportan vitaminas, minerales, fibras y agua, componentes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Entre las diversas estructuras químicas encontradas en las frutas, además de los componentes nutritivos, los fitoquímicos son un grupo de compuestos biológicamente activos, pertenecientes al metabolismo secundario. Para alimentos de origen vegetal, este término es utilizado para describir a los compuestos que pueden reportar un beneficio a la salud, aunque no son considerados nutrientes esenciales. Entre los mismos se destacan los antioxidantes, un grupo de moléculas de estructura química variada, que actúan neutralizando la acción de los radicales libres altamente reactivos, que dañan al ADN (ácido desoxirribonucléico), los lípidos de las membranas y proteínas de las células.

Entre los fitoquímicos antioxidantes presentes en las frutas encontramos al ácido ascórbico, los compuestos fenólicos simples y sus derivados (flavonoides, antocianinas, taninos, entre otros) y los carotenoides. Estos compuestos bioactivos pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas, tales como cáncer y enfermedades cardiovasculares, en poblaciones que consumen grandes cantidades de frutas y hortalizas.

Estos compuestos también son los responsables de las propiedades organolépticas de las frutas. Algunos fenoles sencillos inciden en el aroma, mientras que los pigmentos antociánicos caracterizan a los tonos rojos, azules y violáceos de frutas como la ciruela, uva, arándano y frutilla. Determinadas flavanonas, como la naringina de los pomelos, otorgan sabor amargo y las proantocianidinas confieren astringencia a los frutos.

El tipo y cantidad de fitoquímicos varía para cada fruta en particular y dentro de cada una depende considerablemente de la variedad, del medio ambiente del cultivo y de la conservación postcosecha. Los procesos industriales también pueden tener impacto en la bioactividad de estos compuestos.