

## Las frutas y verduras en la alimentación

### ¿Qué son?

Se considera que las frutas y verduras son las partes comestibles de las plantas, tanto cultivadas como silvestres, en estado crudo o con un procesamiento mínimo.

En botánica, una fruta es la parte de la planta que contiene semillas, por otro lado, las verduras son todas las demás partes de la planta como las raíces, los tallos y las hojas.

En términos culinarios y gastronómicos la apreciación es diferente al tener considerado algunas frutas botánicas, por ejemplo, las berenjenas, pimientos y tomates como verduras.



## Beneficios en la alimentación

Las frutas y verduras son imprescindibles para cubrir las necesidades nutricionales de nuestro organismo debido a su alto contenido en fibra, vitaminas, minerales, agua y antioxidantes.

Estos alimentos son esenciales en la prevención de muchas enfermedades crónicas tales como la obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Son especialmente recomendables en las personas mayores y los niños. En el caso de los niños, ayuda a mejorar el rendimiento escolar, el desarrollo físico e intelectual. Para las personas mayores el consumo de este grupo de alimentos es bueno, porque, además de prevenir algunas enfermedades, ayuda a la hidratación y combate el estreñimiento.



## Aporte de las frutas y verduras

Las frutas y verduras nos aportan:

- **Vitaminas**; principalmente vitaminas A, C, E y B9.
- **Minerales**; sobre todo potasio, magnesio, hierro.
- **Fibra**

Además, son los alimentos que más **agua** proporcionan al cuerpo.

Gracias a su papel **antioxidante**, nos protegen frente a ciertas enfermedades cardiovasculares y relacionadas con la degeneración del sistema nervioso.

Estos alimentos **carecen de grasas**, no aportando colesterol y triglicéridos en sangre, favoreciendo la salud cardiovascular.



Se pueden considerar cinco categorías según su color, ya que sus distintos colores reflejan combinaciones específicas de nutrientes y compuestos fitoquímicos, que son:

- **Rojo;** como las fresas, la sandía, el tomate y el pimiento rojo, poseen licopeno (prevención del cáncer y antioxidante).



- **Moradas/azul;** como las cerezas y las uvas, contienen antocianinas (ayudan a disminuir la hipertensión y el colesterol, antioxidante).



- **Naranjas/amarillas;** como el melocotón, los cítricos, la zanahoria, el melón, la manzana y el plátano, contienen beta-caroteno que se convierte en vitamina A, buenos para las personas con intolerancia al sol, filtra los rayos solares ultravioleta (UV).



- **Verde;** como el kiwi, la lechuga, las judías verdes, el pimiento verde, los espárragos verdes, las acelgas, el brócoli y el calabacín, poseen carotenoides, folatos y fibra (ayuda a elaborar glóbulos rojos, y protección de la piel).



- **Blanco;** como la cebolla y el ajo contienen compuestos sulfurados como la alicina (beneficios sobre la dislipidemia, obesidad, disfunción endotelial, hipertensión, infarto, cardiopatías y arritmia cardiaca).



## Ingesta diaria recomendada

Deben consumirse preferentemente **en todas las comidas principales** o en ausencia de alguna de estas durante la media mañana o en la merienda.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda actualmente el consumo de por lo menos 400 g de frutas y verduras cada día, o cinco porciones de 80 g cada una (OMS y FAO).

La OMS ha lanzado una propuesta de alcance mundial, el movimiento "**5 al día**", para fomentar el consumo de frutas y verduras. Su nombre hace referencia a la ración mínima recomendada, por la comunidad médica y científica, de consumo diario de frutas y verduras/hortalizas frescas con el objetivo de llevar a cabo un plan alimentario saludable.

Según informes de la OMS, 1,7 millones de muertes en todo el mundo se atribuyen al bajo consumo de frutas y verduras.

Tomar las cantidades diarias recomendadas tiene un impacto directo sobre la salud, reduciendo el riesgo de enfermedades no transmisibles, y nos da el aporte de fibra recomendado.

Diferentes estudios internacionales epidemiológicos, los autores establecen que existe una asociación inversa entre un mayor consumo de verduras y frutas y el riesgo de padecer:

- Ictus.
- Enfermedad coronaria.
- Patologías cardiovasculares.
- Cáncer.
- Mortalidad para todas las causas.

*¡Juntos para mejorar nuestra salud!*