
¿Consumes frutas y verduras diariamente?

M.E. Guisela Mena Mora*

Te has preguntado si ¿Consumes la cantidad suficiente de frutas y verduras diariamente para tener una salud óptima?

La Organización Mundial de la Salud sugiere tener un consumo mínimo de 5 porciones de frutas y verduras al día (más verduras que frutas), lo que equivale aproximadamente a 400 gramos. La mayoría de las personas, incluyendo niños y adultos no ingieren esta mínima cantidad, lo que representa un vacío nutricional y un gran riesgo para desarrollar enfermedades.

Las frutas y verduras se consideran partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras portadoras de semillas, flores, brotes, hojas, tallos, brotes y raíces), ya sean cultivadas o cosechadas en forma silvestre, en estado crudo o en forma mínimamente elaborada. Importante a destacar de este grupo es su importante contribución a la salud, en parte debido a la composición de fitonutrientes, como carotenoides y polifenoles.

De los **vegetales** es de gran importancia consumirlos frescos o cocinados, pero consumirlos. Las verduras, es decir los vegetales verdes, particularmente los de hoja, se recomienda consumirlos frescos, en ensaladas. También son importantes las hortalizas tales como jitomates, tomates, pepino, cebolla, calabaza, etc. Con verduras, hortalizas y frutos, se pueden preparar ensaladas aderezadas con vinagre, hierbas finas, algunas semillas como almendras, nueces y aceite de oliva, con lo que resultan muy ricas y nutritivas. Pero no hay que olvidar que igualmente los vegetales ya sean verduras u hortalizas pueden cocinarse, siendo estas el motivo principal del platillo (zanahorias, verdolagas, nopales, etc.). Inténtelo. Los tubérculos tales como papa y camote no se incluyen en el grupo de vegetales.

En cuanto a las **frutas**, nuestro país es rico en estos alimentos, su variedad es tal, que los tiene de todos tamaños, sabores y colores, de climas cálidos y frescos; en los mercados y aun en los supermercados. Las mejores frutas son las de temporada o las de estación, por frescas y baratas, comiéndolas en su forma natural. Los jugos son ricos, pero pierden la fibra y aumentan el consumo de "azúcar", no hay que beberlos mucho. Las aguas de fruta no hay que endulzarlas.

Los beneficios más importantes son:

Recuadro 2. El color es la clave

Los colores de las frutas y verduras suelen estar vinculados a los nutrientes y fitoquímicos que contienen (FAO, 2003)

Púrpura/azul



Propiedades antioxidantes que pueden reducir los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.

Ejemplos

- Betarraga (remolacha), repollo colorado, berenjena
- Mora, arándano, uva morada, ciruela, maracuyá

Rojo

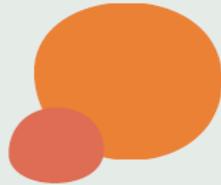


Ayuda a disminuir el riesgo de cáncer y mejora la salud cardiovascular.

Ejemplos

- Betarraga (remolacha), pimiento rojo, rábano, tomate
- Manzana roja, tuna, cereza, uva roja, pomelo rojo y rosado, guaba roja, frambuesa, frutilla, sandía

Anaranjado/amarillo



Contiene carotenoides que ayudan a la salud ocular.

Ejemplos

- Zanahoria, calabaza, calabacín
- Damasco (albaricoque), pomelo, limón, mango, melón, nectarina, naranja, papaya, durazno (melocotón), piña (ananá)

Marrón/blanco



Fitoquímicos con propiedades antivirales y antibacterianas y potasio.

Ejemplos

- Coliflor, endivia, ajo, jengibre, puerro, cebolla
- Banana (plátano), durian, jaca, durazno (melocotón) blanquillo, pera marrón

Verde



Fitoquímicos con propiedades anticancerígenas.

Ejemplos

- Espárrago, judía (frijol verde), col china, brócoli, repollo (col), pimiento verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca
- Manzana verde, palta (aguacate), uva verde, kiwi, lima

La propuesta de 5x día. Lo cantidad mínima que se recomienda ingerir de frutas y verduras son cinco porciones al día, siendo la proporción 3 de verduras y 2 de fruta; pero será mejor si se aumenta el número de porciones pudiendo llegar a 8-9 al día.



Para aprender más:

<https://doi.org/10.4060/cb2395es>

Actividades sugeridas:

- ✓ **Prefiera las frutas frescas y enteras** o en trozos en lugar de jugos (hidratos de carbono simples), éstos contienen azúcar concentrada y pierden la mayor parte de la fibra.
- ✓ Prepare **ensaladas de frutas** (puede combinarlas con verduras y semillas).
- ✓ **Deben estar siempre a la vista de su familia, listas para consumir.**
- ✓ Consumir frutas como postre.
- ✓ Utilizar las frutas como alimentos de las colaciones o refrigerios
- ✓ Evite las frutas procesadas tienen muchos azúcares (almíbar, mermeladas, ates, etc.) que no son tan buenas para salud y además son más caras.

* LN. Guisela Mena Mora. Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria y Coach en Cambio de Hábitos. @nutriologaguiselamena; www.nutriologaguiselamena.com

Bibliografía

1. FAO. 2020. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta: Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>
2. SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.