Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Objetivo noviembre: “Fruta y verduras, todos los días"

Objetivo noviembre: “Fruta y verduras, todos los días".

Llega **noviembre**, un nuevo mes y un **NUEVO OBJETIVO** de nuestra **campaña “en marcha hacia una vida sana**”: “**Fruta y verduras, todos los días**"

El hombre las consume desde el paleolítico, y son la base de una alimentación sana en todas las edades. Una dieta saludable desde la infancia ayuda a crecer y a prevenir enfermedades en el adulto.

Conceptos interesantes:

Denominación genérica de frutas y verduras según el Código Alimentario Español (CAE):

- Hortaliza: cualquier planta herbácea hortícola madura que se puede utilizar como alimento, crudo o cocinada. La denominación de “Verdura” se refiere a un grupo de hortalizas en las que la parte comestible está formada por sus órganos verdes (hojas, tallos o inflorescencias), y la de “Legumbres frescas” a los frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas.
- Frutas: el nombre designa el fruto, la infrutescencia, la semilla o las partes carnosas de órganos florales, con un grado adecuado de madurez y aptas para el consumo humano.

Sus propiedades nutricionales:

- Las verduras y hortalizas son alimentos ricos en agua (80-90%), fibra y antioxidantes y bajos en calorías, proteínas y lípidos. Su contenido en hidratos de carbono es variable. No suelen pasar del 10%, excepto los ricos en féculas (patatas). Contienen muchas vitaminas y minerales:

- provitamina A o beta caroteno, en las verduras amarillas o rojas (zanahorias, tomate, espinacas, col roja)
- vitamina C (verduras verdes, coliflor y coles de Bruselas)
- folatos (vegetales de hoja verde y coles).

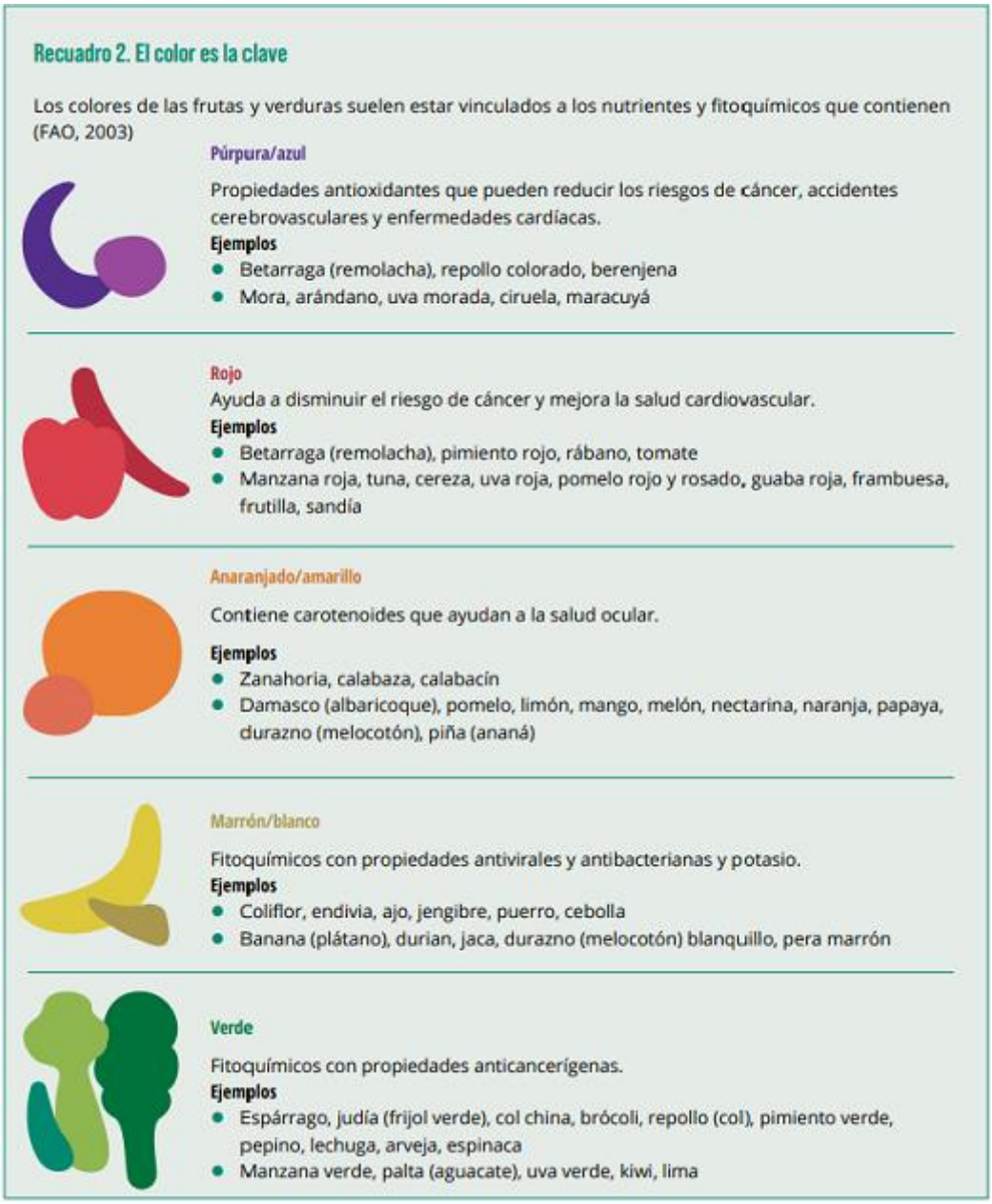
- vitaminas B1,B2, B3 y B6.
- potasio, pequeñas cantidades de calcio, hierro, magnesio y flúor.

- Las frutas son ricas en agua (80% - 95%) y en fibra (sobre todo celulosa y peptinas). Poseen antioxidantes, flavonoides, terpenos, selenio, compuestos fenólicos y fitoquímicos. Tiene alto contenido de carbohidratos, muchas veces en forma de mono y disacáridos (glucosa, fructosa y sacarosa) que dan el sabor dulce. La concentración de azúcares aumenta con la maduración. Aportan muchas vitaminas (sobre todo vitamina C, A, B1, B2, B6, ácido fólico) y minerales (potasio, hierro, calcio, magnesio, zinc, entre otros).

Beneficios que aportan:

Una dieta rica en verduras y frutas ayuda a:

- Bajar la presión arterial
- Reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular
- Prevenir ciertos tipos de cáncer
- Cuidar la salud de los ojos y reducir el riesgo de ciertas enfermedades oculares
- Mejorar la salud digestiva. Su contenido en fibra soluble mejora el estreñimiento.
- Prevenir los picos de azúcar en la sangre que dan sensación de hambre. Mejoran el control del peso y algunos estudio sugieren una reducción del riesgo de diabetes tipo 2.



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

Fuente: FAO. Año Internacional de las frutas y verduras 2021. Puedes descargar el PDF

¿Cuántas frutas y verduras debemos comer?

"El plato saludable de Harvard" aconseja que la mitad de nuestro menú sean verduras, hortalizas y frutas. Las patatas no se incluyen en este grupo. La OMS recomienda comer al menos 400 g al día de frutas y verduras, 5 raciones al días.

En el Manual de Nutrición del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la AEPap (Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria) se recomiendan:

- 2 raciones de verduras (al menos una en forma cruda para preservar la composición en vitaminas y minerales perdidas con el calor de la cocción o con el agua.

- 3 raciones de fruta, mejor entera, fresca y de temporada.

El consumo de frutas y verduras a nivel mundial no llega al límite recomendado por la OMS.

¿Cómo favorecer su consumo?

Se aconseja: incluir verduras en todas las comidas; comer frutas frescas y verduras crudas como aperitivo; comer frutas y verduras frescas de temporada; consumir vegetales variados y frutas de todos los colores; crudas, hervidas o al vapor.

En nuestra web Familia y salud puedes consultar artículos con trucos prácticos para que los niños tomen más frutas y verduras.

- Consejos para que los niños coman verduras
- ¡A comer frutas y verduras!
- Las verduras en la alimentación del bebé
- La fibra en los alimentos
- Alimentos que cuidan los dientes
- El plato saludable
- Alimentación cardio-saludable desde la infancia

Y no olvidéis los objetivos de los meses anteriores. **¡Hay que intentar seguir con ellos!**

1. ***Objetivo enero***: **Consume vitaminas de forma natural y sin "pastillas".**
2. ***Objetivo febrero:*** **Comer más legumbres**
3. ***Objetivo marzo:*** **Cocinar en familia**
4. ***Objetivo abril:*** **"Conoce el plato saludable"**
5. ***Objetivo mayo:*** **Jugar en la calle y disfrutar del aire libre**
6. ***Objetivo junio*****: Limitar el uso de pantallas**
7. ***Objetivo julio:*** **Duerme lo que necesitas**
8. ***Objetivo agosto*****: Un paseo cada día, también en verano**
9. ***Objetivo septiembre***: "**Porque yo lo valgo"**
10. ***Objetivo octubre***: **"No me olvido de la leche o los lácteos"**

¡En marcha hacia una vida sana! ¡Por la salud de vuestra familia!

Equipo Editorial Familia y Salud

A POR UN 2023 CON SALUD

¡ESTE ES VUESTRO AÑO!

¡Se buscan familias!

Si os preocupa vuestra salud y la de vuestros hijos e hijas

¡Participad!

¡En marcha hacia una vida saludable! ¡Ùnete!

Familia y Salud

Fecha de publicación: 11-09-2023