

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

“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 estudios 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! ¡Únete!



