

Por tu salud...

Cinco al día; frutas y hortalizas frescas.



En la actualidad, existe una exigencia de que los alimentos que componen la dieta habitual contribuyan al nuevo concepto de salud, “*completo estado de bienestar físico, mental y social*” y, por lo tanto, posean valores añadidos que mejoren el estado de salud y prevengan las enfermedades futuras. En este sentido, la opinión pública demanda alimentos saludables que mejoren la calidad y esperanza de vida.

En el pasado reciente, el consumo de frutas en la dieta diaria se limitaba a un aporte circunstancial, utilizándose como complemento o como postre de carácter estacional. Del mismo modo, las verduras y hortalizas han sido consideradas, durante mucho tiempo, alimentos secundarios.

Hoy en día el importante papel que se da en la alimentación a las vitaminas, minerales y fibra, ha mejorado su valoración nutricional. Además, los últimos avances científicos, los señalan como promotores de la salud, por la presencia, además de los anteriormente citados, de fitonutrientes, que juegan un papel protector frente a las enfermedades crónicas y contribuyen a mejorar la calidad de vida de la población

Dentro de este contexto, el consumo de, al menos, 5 raciones de frutas y hortalizas al día es fundamental para llevar una dieta sana y equilibrada.

¿Por qué 5 raciones al día? Porque “5 al día” es el número mínimo de raciones de frutas y hortalizas frescas

que debemos consumir cada día si queremos mantener una dieta sana y equilibrada.

Porque 5 raciones de frutas y hortalizas al día nos aportan gran cantidad de agua (entre un 75 % y un 95 % de su peso es agua); vitaminas hidrosolubles como la vitamina C, el ácido fólico y pequeñas cantidades de otras vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 y B6), y liposolubles como los compuestos carotenoides, (principalmente el betacaroteno), con actividad de provitamina A y las vitaminas K y E; minerales entre los que destacan potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo; fibra; fitoquímicos (compuestos orgánicos presentes en los alimentos de origen vegetal que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud) entre los que destacan los fitoesteroles.

Otra razón para consumir frutas y hortalizas, es su bajo aporte calórico y la alta cantidad de micronutrientes que contienen, lo cual unido a la gran sensación de saciedad que proporcionan y a que pueden desplazar de la dieta alimentos más ricos en grasa y con mayor valor energético, las hace imprescindibles en las dietas encaminadas al control del peso.

Consumir cada día frutas y hortalizas frescas ayuda a prevenir enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, trastornos digestivos, enfermedades neurodegenerativas, además de buen aliado en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Cinco al día; frutas y hortalizas frescas.



Nos proporcionan pocas calorías (menos de 70 Kcal. por 100 gramos de parte comestible) y grasas saturadas (menos del 1 % de su peso, con excepciones como el aguacate con un 12 % de su peso), y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad. Son alimentos de fácil preparación, porque son sencillos de cocinar y muy fáciles de encontrar en las tiendas.

Por otra parte, hay que destacar que tanto las frutas como las hortalizas, por tratarse de alimentos de origen vegetal, no contienen colesterol.

El consumo de, al menos, 5 raciones de frutas y hortalizas al día contribuye a llevar una dieta equilibrada y juega un papel importante en cualquier etapa de la vida. Son alimentos bien aceptados por las personas mayores, básico durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia.

Comer hortalizas (3-5 raciones al día). Una ración de hortalizas (150-200 g en crudo y limpio) equivale a 1 plato normal de hortalizas cocinadas, 1 plato de ensalada variada, 1 berenjena, 1 calabacín, 1 tomate (grande), 2 pepinos ó 2 zanahorias.

Comer frutas (2-4 raciones al día). Una ración de frutas (120-200 g en crudo y limpio) equivale a 1 pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja, plátano, melocotón, pomelo, aguacate, chirimoya, etc.), 1 rodaja grande de melón, sandía o piña, 2-3 piezas de albaricoques, ciruelas, mandarinas, higos, etc., ó 1 taza de fresas, cerezas, uvas, moras, etc.

¿Qué entendemos por fruta? El nombre procede de “*fruto*”, único origen botánico de estos alimentos, considerado como la parte comestible del vegetal que se desarrolla a partir de la flor y que contiene las semillas en su interior. Dentro de este contexto, se denominan frutas a los frutos comestibles de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación.

¿Qué entendemos por hortalizas? Se denominan “**hortalizas**” a todas las plantas o partes de plantas, dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en huertas. El Código Alimentario Español (CAE) las define como “*cualquier planta herbácea hortícola en sazón¹ que se pueda utilizar como alimento, ya sea cruda o cocinada*”.

Las hortalizas son un grupo de alimentos con un origen botánico muy variado, ya que la parte del vegetal que se emplea para la alimentación varía de una a otra. Algunas son **hojas** como las espinacas, acelgas, lechuga o escarola; otras son **raíces** como la zanahoria, remolacha, rábano o nabo; otras **flores** como la alcachofa, coliflor o brécol; **tallos** como el apio y los espárragos; **tubérculos** como las patatas; **bulbos** como el ajo, cebolla y puerro; **frutos**: berenjena, tomate, calabacín, pepino o pimientos; ó **semillas verdes**: habas, judías verdes o guisantes.

Dentro de las hortalizas se distinguen las **verduras**, como las hortalizas cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, flores), y las **legumbres verdes**, como los frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas.

Fuente: <http://www.5aldia.com/>

¹ término que se emplea cuando una planta ha alcanzado el grado de madurez que le permite ser comida



Ser azul es promover la salud en el trabajo.