

## Por tu salud...

### Verde que te quiero verde,....



En marzo de 2011 se ha publicado la primera Encuesta Nacional de Ingesta Dietética en España (ENIDE), 2011. En este estudio se han puesto de manifiesto una serie de cuestiones sobre hábitos de alimentación trascendentales:

- Solo el 43% de la población encuestada consume **hortalizas** diariamente y la cantidad media de fruta consumida se corresponde con menos de tres piezas al día, que es la cantidad mínima recomendada.
- Por lo que respecta a la ingesta de alimentos, la ingesta energética media española es de **2.482 Kcal.** por persona y día.
- El consumo de **productos cárnicos**, que aportan proteínas, y grasas supera los valores recomendados en la pirámide de alimentación saludable; por ello se recomienda moderar su consumo, en particular el de carnes grasas (cuyo consumo debe ser ocasional), y alternar el consumo de carnes magras con huevos, pescado y legumbres.
- Por su parte, el **consumo de pescado** es de 3,8 raciones por semana, lo que estaría dentro de la frecuencia recomendada, que se fija entre 3 y 4.
- El consumo de **hidratos de carbono** está descompensado a la baja por lo que se aconseja el incremento de alimentos que los contengan como los cereales con preferencia integrales. Este grupo incluye las patatas, arroz y otros cereales, pan, pasta, y cereales de desayuno. La ingesta diaria de hidratos de carbono se corresponde con 3,3

raciones por persona., frente a las 4 a 6 raciones recomendadas.

- En cuanto a la **ingesta de fruta**, la encuesta indica que la cantidad media consumida (208 g/persona/día) se corresponde con menos de tres piezas al día, que es la cantidad mínima recomendada. Sólo el 37,8% de la población consume fruta diariamente.
- La ingesta de **verduras** (lechugas, tomate, zanahoria, coliflor, puerros, etc.) se corresponde con 1,5 raciones diarias. Por ello, el consumo de hortalizas debe incrementarse para que la dieta de la población española se acerque más a los valores recomendados para estos alimentos, que se fijan en más de dos raciones por persona y día. De hecho, sólo el 43% de la población consume verdura diariamente. En este sentido, la población de más edad consume más hortalizas (208,4 gramos/persona/día) que la población más joven (185 gramos/persona/día).
- En cuanto a las **legumbres**, es recomendable consumir cada semana dos o más raciones de legumbres. La ingesta media obtenida en la encuesta es de 1,8 raciones por persona y semana, lo que se situaría en el entorno de los valores recomendados, si bien el 5% de la población no consume legumbres.
- A esto sumamos que el 46% de los encuestados no realiza ninguna actividad deportiva.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Por tu salud...

Verde que te quiero verde,...



## Revisando estos datos debemos actuar con rotundidad:

1. Aumentar el consumo de cereales, (preferentemente integrales), frutas, frutos secos, hortalizas, legumbres y aceite de oliva para recuperar una dieta equilibrada.
2. Moderar el consumo de azúcares, ya que su ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso, la obesidad y la caries dental.
3. Moderar también el consumo de carnes grasas, embutidos y bollería, (son aporte de grasas saturadas), y reducir el nivel de colesterol, lo que disminuirá el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

## El poder de las verduras

La insistencia de los expertos en nutrición en comer hortalizas y verduras a diario no es casual. Son, junto con las frutas, los únicos grupos de alimentos sobre los que hay claras evidencias de que previenen distintas patologías, desde las cardiovasculares o las degenerativas hasta distintos tipos de cáncer.

Las **verduras son un tesoro gastronómico** muy saludable. Representan un conglomerado de nutrientes: fibra dietética, vitaminas (ácido fólico, provitamina A, vitamina E), minerales y oligoelementos (potasio, magnesio, hierro, calcio..) y aportan una gran variedad de sustancias bioactivas, entre ellas los antioxidantes. Por su aporte en hierro, magnesio y Vitamina K, las verduras de hoja verde son recomendables para casos de anemia, contracturas y para cuidar la salud ósea. La Organización Mundial de la Salud da cuenta de que el bajo consumo de frutas y hortalizas tiene una relación directa con más de 2,7 millones de muertes al año en todo el mundo. Entre ellas, el 30% se corresponde con cardiopatías isquémicas, el

20% con cánceres gastrointestinales y el 10% con enfermedades cerebro-vasculares.

## ¿Por qué no comemos verduras a diario?

**✗ Porque,..... me resulta aburrido y monótono comer siempre la verdura hervida**

**La solución:** Busca recetas originales tanto en la combinación de sus ingredientes como en su forma de elaboración y presentación: salteadas, en tortilla, en tempura, croquetas, pudín, hamburguesas, albóndigas y/o empanadillas.

**✗ Porque,..... sólo me gustan en ensalada**

**La solución:** Todas las verduras tiene cabida para comerlas crudas o cocidas 'al dente' para disfrutar de su textura crujiente.

**✗ Porque,..... no me agrada mucho su sabor**

**La solución:** Disimula su sabor con hierbas y condimentos suaves y aromáticos, con salsas sabrosas pero no grasas ni saladas.

**✗ Porque,..... me llenan poco**

**La solución:** Combínalas con alimentos más consistentes como el arroz, la pasta o las legumbres, o como ingrediente de guisos de carnes y pescados

**✗ Porque,..... no tengo tiempo para prepararlas**

**La solución:** Todas las verduras tiene cabida para comerlas crudas o cocidas 'al dente' para disfrutar de su textura crujiente.

Fuente: AESAN.  
[http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas\\_prensa/presentacion\\_enide.shtml](http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas_prensa/presentacion_enide.shtml).  
[http://revista.consumer.es/web/es/20110301/pdf/revista\\_entera.pdf](http://revista.consumer.es/web/es/20110301/pdf/revista_entera.pdf)



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**