

## frutas y verduras

### Cantidades diarias recomendadas :

Debemos tomar al menos en cinco raciones de fruta y verdura al día, y podemos tomar 2 de verduras y tres de fruta, por ejemplo. Llamamos ración a unos 120 gramos de fruta o una pieza de tamaño medio (un plátano, una pera, dos tajadas de melón o sandía, un vaso de zumo de fruta fresca de unos 150 mililitros). Los zumos de frutas industriales suelen llevar azúcares añadidos que incrementan su aporte calórico, por ello, hay que controlar su consumo, sobre todo en niños.

Las dos raciones de verdura (unos 150 gramos cada ración) pueden ser en crudo (un plato de ensalada que incluya tomate, lechuga, pimiento, pepino, cebolla, rábano, escarola, zanahoria u otras variedades) y otra ración de verdura rehogada o cocida, en forma de plato central (pimientos asados) o como guarnición de carnes, pescados o huevos (calabacines, judías verdes, coles de Bruselas, repollo, coliflor, espinacas, guisantes, espárragos, zanahorias, puerros, grelos, berenjenas, etc.). Las patatas no se consideran verduras a efectos nutricionales.

### Aporte nutricional de frutas y verduras :

Las frutas y verduras son muy ricas en antioxidantes, en vitaminas A y C, ácido fólico y minerales como el magnesio, potasio, hierro, calcio, selenio, zinc. También tienen fibra, nos ayudan a mantenernos bien hidratados y su contenido en calorías es bajo. Contribuyen a la salud reduciendo el riesgo de enfermedades como el estreñimiento, obesidad, hipertensión arterial, exceso de colesterol e incluso de algunos tipos de cáncer.

Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos, minerales como potasio y selenio, y fibra. Las frutas enteras deben ser de consumo diario, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera. Es importante que una de ellas sea una fruta rica en vitamina C: cítricos, kiwis, fresas, etc. Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) concentran los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Es preferible tomarlas en crudo, solas o en ensalada, pues al cocerlas, pueden perder parte de sus nutrientes. Preferible cocinarlas al horno o a la plancha. Si las hervimos, podemos aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes.

### Preparación culinaria :

Las verduras y hortalizas pierden parte de sus nutrientes con el calor de la cocción y que el agua diluye las vitaminas y los minerales. De ahí la importancia de que consumamos hortalizas crudas como mínimo una vez al día, además de las que tomamos cocidas. Al lavar las verduras antes de consumirlas crudas o cocerlas, es conveniente no ponerlas en remojo, ya que de esta forma perderemos algunos nutrientes. Es mejor lavarlas con agua potable abundante y escurrirlas cuidadosamente. Cuanto más cortemos las hortalizas, mayor es la pérdida de vitaminas B1, C y minerales. Si deseamos cocinar las hortalizas o verduras, es aconsejable:

- Cortarlas en grandes trozos y no remojarlas y cocinarlas con su piel (si es posible).
- Utilizar la menor cantidad de agua posible (en olla tapada y con un poco de sal) y cocerlas el menor tiempo posible. Así la pérdida de nutrientes será menor. Lo ideal es el vapor, el baño maría, o bien la olla a presión.
- Aprovecha el líquido de cocción, rico en los nutrientes disueltos, y elabora otros platos como cocidos, sopas, purés, salsas, etc.
- Si freímos las verduras, pueden retener algo de aceite, aumentando así su valor calórico. Las altas temperaturas de la fritura pueden destruir ciertas vitaminas, aunque también pueden mejorar la absorción de otras.
- En ensaladas, desechar las zonas con magulladuras, lavar cuidadosamente los vegetales y, si es posible, con 2 gotas de lejía para asegurarnos una correcta desinfección. Aderezar con limón o vinagre (para conservar más tiempo las vitaminas) y aceite de oliva, si es posible, virgen para aliñar.

Las frutas debemos comprarlas sin golpes ni magulladuras y consumirlas crudas, aprovechando al máximo su contenido en vitaminas y minerales (cuando son frescas. Los zumos de fruta son recomendables si se consumen recién hechos, pues los zumos industriales tienen un mayor contenido en azúcares. Debemos evitar un consumo excesivo de frutas asadas, en compota o cocidas. También es preferible consumirlas (las que lo permitan) con su piel o cáscara, lavándolas bien con agua potable.

**Fuentes:** “Come sano y muévete. 12 Decisiones saludables. Estrategia NAOS. AESAN (Agencia Española de Salud Alimentaria y Nutrición”. “Guía de la alimentación saludable. Senc (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria”. “La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid 2010”.

[breve diccionario de cocina](#)



[www.comofreirunhuevo.es](http://www.comofreirunhuevo.es)