
Importancia del consumo de frutas y verduras

Dr. Samuel Flores Huerta*

Por mucho tiempo las frutas, vegetales, raíces, nueces, semillas y granos enteros fueron los principales alimentos de los seres humanos. Cuando dejaron de ser nómadas agregaron a su dieta alimentos de origen animal, especialmente huevo, carne, leche y pescado. Sin embargo, había épocas en que abundaban y épocas en que escaseaban los alimentos, de modo que ideó la forma de conservarlos como una alternativa para manejar la abundancia de alimentos del presente y prevenir la escasez de estos en el futuro. Las primeras técnicas para conservarlos fueron simples, guardó las semillas, los alimentos frescos los desecó, a algunos alimentos frescos les agregó sal y más recientemente usó el frío (refrigerador). Sin embargo, un día apareció la comercialización y para cautivar los sentidos del consumidor y alargar la vida del alimento en el anaquel, los comerciantes transformaron los alimentos, agregaron sustancias para conservarlos por mucho tiempo, añadieron colorantes y saborizantes para adherir al consumidor a sus productos y así surgieron los alimentos procesados y ultra procesados.



Actualmente las personas que viven en las ciudades comen más alimentos procesados que naturales y algunos de los pocos alimentos naturales se han modificado por virtud de la tecnología, para convertirse en alimentos procesados. Actualmente, los alimentos naturales y especialmente vegetales, frutas y granos se consumen tan poco, que no son suficientes para satisfacer las necesidades de vitaminas, minerales y fibra; en cambio comemos y bebemos mayor cantidad de alimentos procesados ricos en azúcares refinadas, en sal y grasa poco saludable, lo cual no ha sido bueno para la salud.

Es decir, nuestros hábitos han cambiado y nuestra salud se ha deteriorado. El no consumir suficiente cantidad de vegetales y frutas dice la Organización Mundial de la Salud, es una de las diez causas por las que han aumentado en todo el mundo enfermedades como diabetes mellitus, las cardiovasculares y algunos cánceres. Las encuestas para saber qué cantidad de vegetales y frutas comen las familias en el mundo, informan que las personas comen menos del mínimo recomendado que son 5 raciones al día de frutas y vegetales.

Las encuestas de familias mexicanas muestran información parecida. **Actualmente se recomienda que los vegetales y las frutas, sean prácticamente la mitad de todos los alimentos que comamos, siendo mayor la proporción de vegetales que la de frutas.** De los **vegetales** es importante consumirlos frescos o cocinados, solos o combinados, pero consumirlos. Las verduras, es decir los vegetales verdes, particularmente los de hoja, se recomienda consumirlos frescos, en ensaladas. También son importantes las **hortalizas** tales como jitomates, tomates, pepino, cebolla, ajo y otros frutos como aguacate. Con verduras, hortalizas y frutos, se pueden preparar ensaladas aderezadas con vinagre, hierbas finas, algunas semillas como almendras, nueces y aceite de oliva, con lo que resultan muy ricas y nutritivas. Pero no hay que olvidar que igualmente los vegetales ya sean verduras u hortalizas pueden cocinarse, siendo estas el motivo principal del platillo (calabacitas, verdolagas, nopales, etc.). Inténtelo. Ahora es buen momento para señalar que los tubérculos como papa, camote, yuca y otros como plátano macho o calabaza no se incluyen en el grupo de vegetales, se incluyen en el grupo de alimentos con alto contenido de energía, pero también son vegetales.

En cuanto a las **frutas**, México es un país rico en estos alimentos, su variedad es tal, que los tiene de todos tamaños, sabores y colores, de climas cálidos y frescos; en los mercados y aun en los supermercados, es todo un espectáculo colorido ver la sección de frutas. Las mejores frutas son las de temporada o las de estación, por frescas y baratas, comiéndolas en su forma natural. Los jugos son ricos, pero pierden la fibra y aumentan el consumo de fructosa, un "azúcar" que no podemos metabolizar por lo cual no hay que beberlos mucho. Las aguas de fruta no hay que endulzarlas. La cantidad mínima que se recomienda ingerir de frutas y verduras son cinco raciones al día, siendo la proporción 3 de verduras y 2 de fruta; pero será mejor si se aumenta el número de raciones pudiendo llegar a 9 raciones al día.



Es muy importante saber que los vegetales y frutas son alimentos que forman parte importante de lo que se llama dieta saludable, son tan saludables que algunas personas sólo comen estos alimentos razón por las que se dicen que son veganos. **Las razones por las que se consideran saludables son:**

1. Son ricos en vitaminas, minerales, fibra y agua y hay que subrayar que no tienen grasa, excepto el aguacate que tiene una grasa saludable.
2. Contienen altos niveles de sustancias llamadas fitoquímicos (Beta y alfa carotenos, carotenoides, licopeno, betacriptoxantinas, proantocianidina, antiocianina, clorofila, flavonas, ácido ursólico)

sustancias que tienen efecto antiinflamatorio y cuyo consumo disminuye el riesgo de enfermarse de las llamadas Enfermedades No Comunicables.

3. Estas enfermedades incluyendo la obesidad, en esencia son enfermedades inflamatorias, de modo que cuando comemos frutas y verduras, disminuimos el riesgo de enfermarse de estas enfermedades. Hay que comerlas a diario.

Como seguramente ya quieres saber a cuánto equivale una ración de vegetales y frutas, la siguiente lista es una guía:

1 porción = 80 g = 3 oz = ½ taza = 3 cucharadas de mesa

- 1 pieza mediana de fruta (manzana, pera, naranja, plátano)
- 1 puñado de uvas o cerezas
- 2 frutas pequeñas como las ciruelas, los albaricoques
- 1 rebanada de fruta grande de piña, melón, sandía, por ejemplo
- 1 vaso chico de jugo de fruta o verdura.
- 1 paquete pequeño de frutas secas como las ciruelas pasas, pasas de uva
- ½ aguacate o media toronja
- 1 ensalada pequeña
- 1 jitomate grande o 6 tomates Cherry (pequeños)
- 3 cucharadas grandes de verduras o vegetales
- 1 manojo de berros o de hojas de lechugas.

Consejo para comprar frutas y verduras. Por favor tome nota que el color de las frutas y verduras se asocia con su contenido de las sustancias llamadas fitoquímicos, por lo cual se recomienda que en el mercado o supermercado se compren vegetales y frutas variando su tipo y color, formando con sus colores un arco iris. Con estos alimentos se recomienda preparar recetas nuevas.

Para aprender más:

<https://www.cdc.gov/foodsafety/es/communication/steps-healthy-fruits-veggies.html#:~:text=Las%20frutas%20y%20verduras%20aportan,ayudarlo%20a%20cuidar%20su%20peso.>

Actividades sugeridas para todos:

1. Por favor vaya al mercado y observe la gran cantidad de vegetales y frutas que tenemos. Inclúyalos en su lista de compras.
2. En casa, lave muy bien sus manos y después lave y desinfecte las frutas y verduras. Ahora, guarde la verdura en un lugar fresco, la verdura de hoja colóquela en un recipiente con agua para conservarlas más tiempo y la fruta colóquela donde puede verla sus hijos y así habrá más posibilidades de comerla.
3. Como parte de este programa, hay un recetario para preparar menús saludables, por favor consúltelo. Todos los días y en cada tiempo de comida ponga vegetales o fruta. La fruta queda bien en el desayuno, colaciones o cena. Los vegetales pueden ser la mitad de los alimentos del plato. No olvide que de preferencia sean frescos, pero no necesariamente, algunos salteados o al vapor son muy buenos. No olvide que papas, camotes, yuca, calabaza entre otros, no se incluyen en este grupo, estos son alimentos ricamente energéticos, de modo que, si los sirve, procure que no sean abundantes.
4. Estimados padres para mejorar el consumo de vegetales y frutas hay que comprarlos, prepararlos y comerlos, en ustedes recae la responsabilidad de comprarlos, preparar los platillos y también, cuando la familia se sienta a la mesa a ustedes corresponde dar el ejemplo de cómo consumirlos.
5. Los invito a que siembren en su jardín, jardinera o en una maceta, una planta de verduras y hortalizas o de algunas frutas como fresas. Invite a sus hijos a cuidar estas plantas y a degustarlas cuando llegue el momento de su cosecha.



**Samuel Flores Huerta, es médico pediatra y nutriólogo, fundó el Departamento de Investigación en Salud Comunitaria del Hospital Infantil de México Federico Gómez. Actualmente se encuentra retirado.*