



## Frutas y verduras: protagonistas de una dieta sana



Tomado de: <http://www.gettyimages.com>

Cinco al día. Este es el número mínimo de porciones de frutas y verduras frescas de diversos colores, que debemos consumir a diario si queremos mantener una dieta sana y equilibrada, y protegernos de diversos tipos de cáncer, dislipidemias, sobrepeso y obesidad.

Ambos son alimentos bien aceptados por personas mayores, son básicos durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia (Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Verduras).

En términos de nutrientes, cinco porciones diarias de frutas y verduras, de diversos colores, aportan gran cantidad de agua, pues entre el 75 % y 95 % de su peso es este líquido.

### **Vitaminas, minerales y más**

También contienen vitaminas hidrosolubles como la C, el ácido fólico y pequeñas cantidades de otras vitaminas B1, B2, B3 y B6, al igual que algunas liposolubles como los compuestos carotenoides (principalmente,  $\beta$ -caroteno) con actividad de provitamina A, y vitaminas K y E.

En cuanto a su aporte de minerales se destacan el potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo. Además, contienen fibra dietaria y compuestos orgánicos vegetales que no son nutrientes y que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud, conocidos como fitoquímicos, entre los que se destacan compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos y fitoesteroles.

## Otros beneficios

Las frutas y verduras aportan pocas calorías (menos de 70 kcal por 100 gramos de parte comestible) y poco colesterol y grasas saturadas (menos de 1 % de su peso, excepto el aguacate y el coco).

Otro aspecto destacado es que ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos, porque producen sensación de saciedad. Son alimentos de fácil preparación, puesto que son sencillos de cocinar y muy fáciles de encontrar en tiendas y supermercados.

## Incremento el consumo

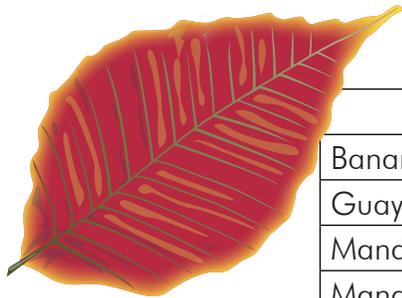
Lamentablemente el consumo de frutas y verduras en Colombia dista de la meta propuesta por los organismos internacionales (ENSIN 2005). Por tal razón,

## Porciones

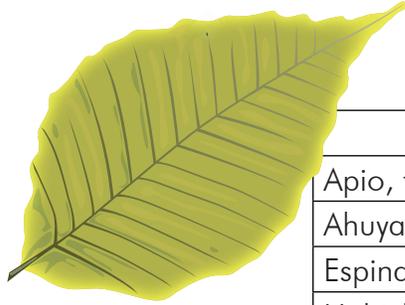
Algunos ejemplos de una porción de frutas y de verduras que le pueden orientar para contabilizar su consumo diario se muestran en las siguientes tablas.

debemos buscar estrategias para promover el incremento diario en el consumo hasta lograr la meta de cinco al día, por persona.

La mayoría de los países de América ha diseñado políticas para promover la producción de frutas y verduras, su comercialización a precios asequibles a la población de menores ingresos y el consumo por persona.



Frutas	Porción
Banano común	1 unidad pequeña
Guayaba común con cáscara	2 unidades pequeñas
Mandarina	1 unidad mediana
Mango	1 unidad mediana
Manzana con cáscara	1 unidad pequeña
Melón amarillo en cubos	1 pocillo
Naranja	1 unidad pequeña
Papaya en cubos	1 pocillo
Tomate de árbol	3 unidades
Moras	½ pocillo
Piña	1 tajada



Verduras	Porción
Apio, tallo picado	1 pocillo
Ahuyama en cubos	1 pocillo
Espinaca picada	1 pocillo
Habichuela picada	1 pocillo
Lechuga en tiritas	1 pocillo
Pimentón en tajadas	1 pocillo
Remolacha picada	1 pocillo
Repollo común o morado en tiritas	1 pocillo
Tomate rojo picado	1 pocillo
Zanahoria en tajadas	1 pocillo
Cebolla cabezona en tajadas	1 pocillo

**Nota:** Un intercambio de verdura equivale por lo general a un pocillo de verduras crudas o a ½ pocillo de verdura cocida o de jugo de verdura

Fuente: Gómez A, Quintero D. Sistema de intercambio de alimentos. Editoras. Centro de Atención Nutricional: Medellín. 2003. p.14-19

### Razones para comer diariamente frutas y verduras

- Ayuda a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer.
- La mayoría son naturalmente bajas en calorías.
- Aportan fibra, que produce saciedad, y protegen del estreñimiento y del cáncer de colon.
- Sean frescas, congeladas, enlatadas o secas, están listas cuando se quieran consumir.
- Añaden color, textura y diversos sabores a cada comida y merienda.

### Sitios recomendados

<http://www.5aldiachile.cl/>

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/5veces.htm>

<http://www.ifema.es/ferias/fruit/default.html>

[http://www.5aldia.net/v\\_5aldia/apartados/pl\\_conten3columnas.asp?te=139](http://www.5aldia.net/v_5aldia/apartados/pl_conten3columnas.asp?te=139)

<http://www.5to10aday.com/>

<http://www.5aldiachile.cl/publi/LIBRO%20RECETAS%202009.pdf>

## Bibliografía recomendada

1. Robinson-O'Brien R, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Burgess-Champoux T, Haines J. Fruits and vegetables at home: child and parent perceptions. *J Nutr Educ Behav* 2009;41(5):360-4.
2. Oliveira A, Rodriguez-Artalejo F, Lopes C. The association of fruits, vegetables, antioxidant vitamins and fibre intake with high-sensitivity C-reactive protein: sex and body mass index interactions. *Eur J Clin Nutr* 2009;63(11):1345-52.
3. Nuñez-Cordoba JM, Alonso A, Beunza JJ, Palma S, Gomez-Gracia E, Martinez-Gonzalez MA. Role of vegetables and fruits in Mediterranean diets to prevent hypertension. *Eur J Clin Nutr* 2009;63(5):605-12.
4. Mainvil LA, Lawson R, Horwath CC, McKenzie JE, Reeder AI. Validated scales to assess adult self-efficacy to eat fruits and vegetables. *Am J Health Promot* 2009;23(3):210-7.
5. Joshipura KJ, Hung HC, Li TY, Hu FB, Rimm EB, Stampfer MJ, et al. Intakes of fruits, vegetables and carbohydrate and the risk of CVD. *Public Health Nutr* 2009;12(1):115-21.
6. Farley TA, Rice J, Bodor JN, Cohen DA, Bluthenthal RN, Rose D. Measuring the food environment: shelf space of fruits, vegetables, and snack foods in stores. *J Urban Health* 2009;86(5):672-82.
7. Faller AL, Fialho E. [Polyphenol availability in fruits and vegetables consumed in Brazil]. *Rev Saude Publica* 2009;43(2):211-8.
8. Drouin S, Hamelin AM, Ouellet D. Economic access to fruits and vegetables in the greater Quebec City: do disparities exist? *Can J Public Health* 2009;100(5):361-4.
9. Davidson PG, Touger-Decker R. Chemopreventive role of fruits and vegetables in oropharyngeal cancer. *Nutr Clin Pract* 2009;24(2):250-60.
10. Dauchet L, Amouyel P, Dallongeville J. Fruits, vegetables and coronary heart disease. *Nat Rev Cardiol* 2009;6(9):599-608.
11. Caldwell EM, Miller Kobayashi M, DuBow WM, Wytinck SM. Perceived access to fruits and vegetables associated with increased consumption. *Public Health Nutr* 2009;12(10):1743-50.
12. Aune D, De Stefani E, Ronco A, Boffetta P, Deneo-Pellegrini H, Acosta G, et al. Fruits, vegetables and the risk of cancer: a multisite case-control study in Uruguay. *Asian Pac J Cancer Prev* 2009;10(3):419-28.
13. Alexandre J. [Fruits, vegetables . . . but not antioxidant]. *Bull Cancer* 2009;96(6):638.
14. Sartorelli DS, Franco LJ, Cardoso MA. High intake of fruits and vegetables predicts weight loss in Brazilian overweight adults. *Nutr Res* 2008;28(4):233-8.
15. Sharma SV, Gernand AD, Day RS. Nutrition knowledge predicts eating behavior of all food groups except fruits and vegetables among adults in the Paso del Norte region: Que Sabrosa Vida. *J Nutr Educ Behav* 2008;40(6):361-8.
16. Lissowska J, Gaudet MM, Brinton LA, Peplonska B, Sherman M, Szeszenia-Dabrowska N, et al. Intake of fruits, and vegetables in relation to breast cancer risk by hormone receptor status. *Breast Cancer Res Treat* 2008;107(1):113-7.
17. Bere E, van Lenthe F, Klepp KI, Brug J. Why do parents' education level and income affect the amount of fruits and vegetables adolescents eat? *Eur J Public Health* 2008;18(6):611-5.
18. Benetou V, Orfanos P, Lagiou P, Trichopoulos D, Boffetta P, Trichopoulou A. Vegetables and fruits in relation to cancer risk: evidence from the Greek EPIC cohort study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2008;17(2):387-92.
19. McCullough ML, Bandera EV, Patel R, Patel AV, Gansler T, Kushi LH, et al. A prospective study of fruits, vegetables, and risk of endometrial cancer. *Am J Epidemiol* 2007;166(8):902-11.
20. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. OPS. Alimentos, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial. Resumen. 2009. p.16.

