

programa perseo informa

 **programa
perseo**
¡Come sano y muévete!

Frutas y hortalizas

Se deben consumir, como mínimo, cinco raciones de frutas y hortalizas cada día para conseguir una dieta equilibrada y sana. Estos alimentos deben tener un protagonismo importante a lo largo de toda la vida, pero es fundamental incorporarlos en la infancia para formar buenos hábitos alimentarios.

Al tomar cinco raciones de frutas y hortalizas al día se consigue aportar, entre otros compuestos beneficiosos:

- Agua
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Antioxidantes

Estos alimentos ayudan al crecimiento y desarrollo del organismo y además son, en general, muy poco energéticos.

En el grupo de las frutas se engloban las frutas frescas y zumos naturales de todo tipo: cítricos, plátano, pera, manzana, fresas, uvas, cerezas, melocotón, albaricoques, piña, kiwi, nísperos, sandía, etc. Las frutas que se consumen crudas guardan casi íntegro su contenido en vitaminas. Las frutas sometidas a los diferentes procesos tecnológicos dan lugar a productos con distintas características y, en ocasiones, con menor valor nutricional, como son las mermeladas, confituras, compotas, almíbares, frutas desecadas, zumos, néctares, etc., que además tienen azúcares añadidos. Por ello, no son un sustituto de las frutas frescas.



En el grupo de verduras y hortalizas se incluyen, por ejemplo: judías verdes, acelgas, espinacas, tomates, lechuga, cebolla, calabacín, zanahorias, pimientos, pepinos, alcachofas, berenjena, coles, coliflor, etc. Frescas o congeladas indistintamente. Si se cocinan a temperaturas elevadas y durante un tiempo prolongado se produce mayores pérdidas de los componentes nutritivos, especialmente de las vitaminas hidrosolubles.

Entre las ventajas que proporcionan las verduras y hortalizas está su bajo aporte de calorías y que ayudan a que se ingiera menor cantidad de otros alimentos, porque tienen una elevada capacidad de saciedad. Es decir, quitan la sensación de hambre y, por tanto, ayudan a prevenir la obesidad. También son fáciles de cocinar y de encontrar en el mercado.

Las frutas y hortalizas ayudan a prevenir enfermedades como:

- Enfermedades cardiovasculares
- Trastornos digestivos
- Algunos tipos de cáncer
- Enfermedades neurodegenerativas
- Obesidad

Es importante señalar que, por ser vegetales, no contienen colesterol, lo que las hace importantes en la prevención de la aparición de niveles altos de colesterol en la sangre.

Una ración

Puede parecer exagerada e inalcanzable la introducción de cinco raciones al día de frutas y verduras pero no es así. Hay que tener en cuenta que una ración de verduras y hortalizas no se refiere a la ingesta de un plato único, es decir, hay que considerar el tamaño de las raciones.

Una ración de frutas equivale a una pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja, etc.), una rodaja de melón, sandía o piña, de dos a tres piezas de fruta pequeña, como ciruelas, mandarinas, etc., o una taza de fresas, cerezas, uvas, etc. Se tomarán de dos a cuatro raciones al día de fruta.

Una ración de hortalizas supone, por ejemplo: Un plato normal de verduras cocinadas, un plato de ensalada, una hortaliza de tamaño mediano (berenjena, calabacín, tomate), dos piezas de hortalizas pequeñas (zanahorias, pepinos). Se tomarán de tres a cinco raciones al día.

Se considera una ración:

- **120 a 200 gramos de fruta (pesada en crudo y limpia) para adultos y 80-150 gramos en la edad infantil.**
- **150 a 200 gramos de verduras y hortalizas (pesadas en crudo y limpias) para adultos y 80-150 gramos en la edad infantil.**



Para introducir en la dieta cinco raciones al día:

Es necesario tomar frutas y hortalizas en cada comida. Eligiendo entre las opciones que se indican a continuación se puede sumar fácilmente cinco al día.

Desayuno

Una fruta o
un zumo natural.

Media mañana

Una fruta o
un zumo natural.

Comida

Una ensalada o
un plato de verduras u hortalizas o
guarnición de verduras y hortalizas o
una fruta de postre.

Merienda

Una fruta o
un zumo de fruta natural.

Cena

Una ensalada o
un plato de verduras u hortalizas o
guarnición de verduras y hortalizas o
una fruta de postre.



JUNTA DE ANDALUCÍA



Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo