

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVIª EDICIÓN | 26-28 de Mayo de 2017

# HÁBITOS PARA TODA LA VIDA



## Este año te llevamos al huerto

Organizador



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

Co-organiza





# Consumo de frutas, verduras y hortalizas

Alimentos como frutas, verduras y hortalizas son imprescindibles en nuestra dieta, no solo por su riqueza nutricional, sino porque además sus propiedades organolépticas y estructurales permiten muchas presentaciones que pueden hacer su consumo más apetecible.

## FRUTAS


Incluir una **pieza de fruta entera junto a un lácteo y un cereal como por ejemplo pan integral en el desayuno ayuda a ingerir las vitaminas y la fibra necesaria desde primera hora de la mañana**. La fruta se puede preparar en forma de brocheta, ensalada, consumirla con pan o mezclada con yogur, creando diversas posibilidades de innovación en los platos que además, ayuden a consumir ingredientes clave de forma simultánea, como son los prebióticos y los probióticos.

Para cumplir con la recomendación ampliamente aceptada por los especialistas de cinco raciones de frutas, verduras y hortalizas al día, **es necesario tomar dos raciones de frutas diarias**, para lo cual además de consumirlo en el **desayuno**, se puede incluir **como postre** en una o en las dos comidas principales del día (comida y/o cena), **como acompañamiento, o bien como elemento principal en los tentempiés de media mañana** y merienda en sustitución de productos manufacturados ricos en azúcares.

**La presentación de la fruta es muy importante** en todas las edades: bolas de melón, sandía, pera, etc., son opciones divertidas y de fácil preparación que pueden ser consumidas como tentempié. Como plato principal una ensalada de distintos **tipos de frutas con distintas texturas y colores permite conseguir una dieta variada y equilibrada**. Esta misma preparación puede ser utilizada como acompañamiento de algunos platos; en este sentido no podemos olvidar incluir el aguacate, fruta que ha sido introducida en nuestra cultura culinaria y que puede ser consumida en ensalada o en preparaciones como el guacamole, que es una salsa importada de otras culturas latinas. En general, cualquier fruta es susceptible de ser incluida en una ensalada (manzana, melocotón, fresa, granada, piña, mango, naranja, mandarina, melón, y un largo etc.). La **fruta desecada** también puede ser consumida como guarnición de manera ocasional ya que su **contenido en fibra** es considerable.

Ocasionalmente y como parte de las 2 raciones de fruta, se puede incluir un **zumو de fruta fresca (sin eliminar la pulpa, es donde está toda la fibra)**.

De vez en cuando y con la colaboración familiar se pueden preparar **batidos, granizados** y consumirlos en momentos de relax.



## VERDURAS Y HORTALIZAS

Todos **debemos consumir tres raciones diarias**, siendo aconsejable que una de ellas sea servida sin **procesamiento culinario** para evitar la pérdida de algunos nutrientes, como minerales y vitaminas.

Si se precisa cocinarlas es interesante que los trozos sean de tamaño medio dejándolas "al dente" para minimizar las pérdidas de nutrientes. Para alcanzar esta recomendación existen **muchas posibilidades de inclusión en las distintas comidas de todo el día**. Al igual que con las frutas se debe utilizar la imaginación para hacer su consumo más atractivo, especialmente en la infancia y en la tercera edad. Ocasionalmente, una de las raciones puede ser incluida **en forma de zumo de verduras y hortalizas** en el desayuno o en la merienda.

**Los purés suelen ser bien aceptados** por los niños y las personas con problemas de masticación, mezclas de **calabacín, patata, puerro, zanahoria, judías verdes, acelgas, espinacas, nabo o brécol verde** suele ser una opción. Incluir algunas hortalizas como la zanahoria cortada de distintas formas (cuadrados, tiras, etc.) en las ensaladas decora y da color al plato. Primeros platos en los que se combina por ejemplo, **rodajas de tomate con queso fresco o judías tiernas con champiñones y tiritas de jamón, incluso corazones de alcachofas con jamón**, suelen ser bien aceptados en general. Los revueltos de espinacas, calabacines o ajetes también gustan tanto a los más pequeños como a los mayores como plato principal, y permiten presentaciones bonitas al adornar el plato con trocitos de fruta o verdura cruda para darle color al plato. No debemos olvidar los típicos **platos de nuestra cocina mediterránea** en la que se utilizan sofritos de cebolla, pimiento, tomate y aceite de oliva que ayudan a consumir



una mayor diversidad de este grupo de alimentos. Y por supuesto, para paliar el calor del verano, deben tenerse en cuenta las **sopas frías**, reutilizando por ejemplo, los caldos de cocción de hortalizas y verduras, **gazpachos**, todas ellas preparaciones que además hidratan y a su vez, ayudan a alcanzar las recomendaciones del consumo de estos alimentos.

Como se ha ido comentando, **el emplatado debe ser muy cuidado**, dependiendo del tipo de procesamiento (cocido, asado, fritura, fresco o crudo), y jugando con la textura y el color, para poder presentar platos muy deseables. Para terminar, comentar que aunque según nuestra cultura culinaria el plantear hacer **bocadillos de verduras y hortalizas** es algo que en principio no tenemos asumido, se debe pensar que si se combinan con otros productos, se puede conseguir un exquisito tentempié o incluso plato principal para un picnic, apetitoso para toda la familia (como ejemplo, un bocadillo de rodajas de tomate con anchoas).



# DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVIª EDICIÓN | 26-28 de Mayo de 2017



Organizador



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

Co-organiza



FESNAD está formada por:



Colaboran

