

VERDE

que te quiero verde

Por su aporte en hierro, magnesio y vitamina K, las verduras de hoja verde son recomendables para casos de anemia, contracturas y para cuidar la salud ósea

En ensalada, como plato principal, combinadas con arroz, pasta o legumbres, de guarnición, en tortilla, salteadas, en 'tempura' como aperitivo... Cualquier idea es buena si se consigue comer cada día algo de verdura. Eso sí, no todas las propuestas se pueden tomar diariamente: no es lo mismo comerla cruda o cocida 'al dente' que frita, rebozada o mezclada con salsas grasas. Las verduras son un tesoro gastronómico muy saludable. Representan un conglomerado de nutrientes: fibra dietética, vitaminas (ácido fólico, provitamina A, vitamina E), minerales y oligoelementos (potasio, magnesio, hierro, calcio...) y aportan una gran variedad de sustancias bioactivas, entre ellas los antioxidantes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) da cuenta de que el bajo consumo de frutas y hortalizas tiene una relación directa con más de 2,7 millones de muertes al año en todo el mundo. Entre ellas, el 30% se corresponde con cardiopatías isquémicas, el 20%



con cánceres gastrointestinales y el 10% con enfermedades cerebrovasculares. Cifras alarmantes si se tiene en cuenta que la ingesta diaria de este grupo de alimentos reduciría de forma considerable la incidencia de estas patologías. Además, algunas verduras destacan sobre otras por su particular contenido en determinados nutrientes y sustancias bioactivas. Por eso su ingesta es más recomendable durante determinadas situaciones. Las hay más idóneas en caso de padecer anemia o dolencias musculares; especialmente indicadas para mantener la salud de los ojos e incluso, para la mineralización de los huesos.

EL PODER DE LAS VERDURAS. La insistencia de los expertos en nutrición en comer hortalizas y verduras a diario no es casual. Son, junto con las frutas, los únicos grupos de alimentos sobre los que hay claras evidencias de que previenen distintas patologías, desde las cardiovasculares o las degenerativas hasta distintos tipos de cáncer.

Para conseguir estos efectos saludables, la recomendación de consumo es de unos 600 gramos diarios de frutas y hortalizas (5 raciones al día de verduras

y frutas). Comer cada día la cantidad recomendada sigue siendo la asignatura pendiente para gran parte de la población.

ANEMIA. De todas las hortalizas, las que más hierro tienen son las verduras. Es el caso de acelgas, espinacas, brócoli o romanesco (una variedad de coliflor), judías verdes, guisantes frescos y berros. No obstante, la cantidad de hierro que contienen, alrededor de 2 mg/100 g, es pequeña en comparación con otros vegetales como las legumbres (triplican el contenido en hierro) y los frutos secos (lo duplican). El valor añadido de incluir estas verduras en caso de anemia es que también destacan por su contenido en vitamina C, nutriente que aumenta la absorción y favorece el aprovechamiento del hierro que aportan los vegetales. Una ración (un plato) de cualquiera de las verduras señaladas, crudas, salteadas o cocidas 'al dente' -para minimizar la pérdida de esta vitamina por efecto del cocinado- cubre los requerimientos diarios de vitamina C, 60 miligramos diarios para una persona adulta sana.

■ De todas las hortalizas las que más hierro tienen son las verduras



CONTRACTURAS MUSCULARES. Las más indicadas en estos casos son las verduras y hortalizas más ricas en magnesio. Este mineral forma parte de la clorofila, pigmento que da color verde a las hojas y tallos de los vegetales. El magnesio desempeña una función primordial en la relajación muscular, en el buen funcionamiento del músculo cardíaco (corazón) y forma parte de la matriz ósea de los huesos. Su deficiencia puede originar calambres, temblores, mialgias o dolor muscular intenso, síntomas que degeneran en tensión muscular y cansancio continuo. El magnesio abunda en las acelgas (81 mg/100 g) y espinacas (58 mg/100 g) y su contenido es moderado en los guisantes frescos (34 mg/100g), el brécol, las judías verdes y alcachofas (25 mg/100 g). Los frutos secos superan con creces el contenido en magnesio de las verduras (250-350 mg/100 g), si bien su ración de consumo recomendada (25 gramos) hace que el aporte sea parejo al de la ración de verduras (un plato de 200-300 gramos). Con ■■■

Las legumbres, que contienen entre 120 y 180 mg/100 g de magnesio, sucede algo similar (la ración de consumo recomendable es 80-100 gramos por persona). Por ello, incluir estas verduras en el menú contribuye a alcanzar sin dificultad las ingestas recomendadas para este mineral, que se sitúan en 300 mg/día para las mujeres y 350 mg/día para los hombres.

COAGULACIÓN SANGUÍNEA Y SALUD ÓSEA. Las verduras de hoja destacan sobre el resto por su contenido en filoquinona o vitamina K1, compuesto químico que sintetizan las plantas y fuente dietética principal de vitamina K. De todas ellas, destacan la col o repollo, espinacas, la lechuga, las acelga, brócoli y las coles de Bruselas. Esta vitamina participa de manera directa en la síntesis de compuestos que regulan la coagulación de



¿Por qué no como verduras a diario?

PORQUE ...	LA SOLUCIÓN	SUGERENCIAS DE RECETAS
...me resulta aburrido y monótono comer siempre la verdura hervida	Buscar recetas originales tanto en la combinación de sus ingredientes como en su forma de elaboración y presentación: salteadas, en tortilla, en 'tempura', pudines, hamburguesas, albóndigas, croquetas, empanadillas.	<ul style="list-style-type: none"> Milhojas de verduras de temporada. Canelones rellenos de merluza, espinacas y langostinos. Calabacines rellenos de arroz. Revuelto de acelga con gambas. Judías verdes salteadas con champiñones. Coles de Bruselas con gambas y mejillones.
...solo me gustan en ensalada	Todas las verduras tiene cabida para comerlas crudas o cocidas 'al dente' para disfrutar de su textura crujiente.	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada templada de espinacas con pasas, piñones y langostinos. Lechugas con brécol, cherrys, nueces y tacos de queso de cabra. Ensalada de alubias blancas, judías verdes y salmón. Ensalada de col y pasas.
...no me agrada mucho su sabor	Disimular su sabor con hierbas y condimentos suaves y aromáticos, con salsas sabrosas pero no grasas ni saladas.	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas gratinadas con avellanas. Alcachofas asadas con salsa de pesto. Brócoli con crema de requesón. Espinacas salteadas con pasas y piñones. Judías verdes con salsa de sésamo.
...me llenan poco	Combinarlas con alimentos más consistentes como el arroz, la pasta o las legumbres, o como ingrediente de guisos de carnes y pescados.	<ul style="list-style-type: none"> Cuscús con judías verdes, acelga, cebolla y zanahoria. Arroz estofado con brécol y champiñones. Macarrones con brécol y salsa de tomate. Arroz cremoso con espinacas y sepia. Potaje de garbanzos con acelgas y espinacas. Pencas de acelga rebozadas en salsa verde. Rollitos de col rellenos de arroz y verduras.
...no tengo tiempo para prepararlas	Elegir dos o tres verduras por semana, cocinarlas al vapor o hervidas y usarlas, como máximo durante los tres días siguientes, como base para acompañar distintos platos: plato principal el primer día; purés, salteadas de guarnición, en tortilla, acompañamiento de otras recetas (arroz, pastas, legumbres...). También es posible recurrir a verduras congeladas (basta con añadirles al agua hirviendo) o en conserva al natural, ya cocidas y listas para comerlas.	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor salteada con pimentón; con bechamel; rebozada con salsa de tomate y mayonesa. Mezclada con garbanzos; con arroz; con salsa de queso azul; al curry; en tortilla... Judías verdes con calabaza; con salsa de tomate; en puré; con arroz y lomo adobado; en ensalada con gambas. Potaje con judías blancas; con fetuccines y salsa de queso; revuelto de judías verdes y jamón; en sopa con zanahorias y picatostes...

Puedes encontrar estas sabrosas recetas en: www.consumer.es/alimentacion/recetas

la sangre, los llamados factores de coagulación. Su ingesta evita pérdidas de sangre al frenar las hemorragias. No obstante, comer estas verduras en exceso puede interferir con medicamentos recetados para regular la coagulación sanguínea como el acenocumarol (también conocido como *Sintrom*). En algunos individuos, no en todos ya que se debe a una cuestión genética, la respuesta del organismo al fármaco anticoagulante varía según la concentración plasmática de vitamina K1. Esto puede suceder si la persona afectada come habitualmente verdura en una de las comidas. En estos casos, el médico es quien debe aconsejar moderar su consumo. Pero las funciones de la vitamina K van más allá de la coagulación sanguínea. Interviene también en la salud de los huesos, ya que la osteocalcina, una proteína específica de la matriz ósea, requiere de vitamina K para su maduración. La osteocalcina participa de modo directo en la mineralización de los huesos ya que es necesaria para unir de forma efectiva el calcio con la matriz ósea. La cantidad diaria recomendada de vitamina K (90 microgramos para mujeres adultas y 120 para los hombres) se cubre por medio del consumo de alimentos ricos en ella, como las verduras de hoja. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

VERDURAS, UN JUEGO DE NIÑOS

Niños y verduras no siempre se entienden. De hecho, lo más habitual es que a los más pequeños "lo verde" se les atragante. Para evitar esta situación es recomendable seguir estos consejos:

Presentar los platos de forma divertida, con ingredientes que aporten colorido y refuercen el atractivo. Usar la imaginación y utilizar diferentes verduras para dibujar caras, paisajes, animales... Este tipo de trucos llama la atención del niño, que se fijará más en la presentación del plato y no tanto en si la receta lleva verduras.

No repetir la misma verdura más de una vez a la semana. Y si no es posible, cocínala de distintas maneras: frita, como relleno de pasta o con arroz, al horno, como guarnición de segundos platos, etc.

Verduras congeladas o en conserva cuando sea imposible conseguir productos frescos, para que los niños no pasen días sin comer verduras variadas.

Añadir verduras cortadas o en puré a los platos de carne, pescado o huevo. Por ejemplo: pastel de puerros y gambas, pollo con salsa de pimientos, espaguetis con champiñones y jamón, paella de la huerta... Puede servir de ayuda utilizar las verduras picadas finamente o ralladas para mezclarlas con carne picada y elaborar así unas sabrosas albóndigas o hamburguesas caseras, o bien como ingrediente de guisos de carne, pescado o recetas con huevo.

¿Postres de hortalizas? Tarta de zanahoria, bocaditos dulces de calabaza... Son otra idea original de beneficiarse de ellas.

Permite que los más pequeños participen en su preparación. Pueden ayudarte en la elaboración de las ensaladas así como en la preparación de pizzas caseras a las que se puede añadir variedad de hortalizas, con un toque de creatividad, como por ejemplo intentando dibujar una cara, un animal u otra cosa con los ingredientes seleccionados.

