

Fruta y verdura: 5 al día

Lo recomendable es tomar diariamente 400 gramos o 5 raciones, pero el consumo de estos alimentos entre la población europea es aún insuficiente

Asociar una dieta sana al consumo de frutas y verduras es un axioma por todos conocido. Ahora bien: la teoría es una cosa y otra bien distinta es llevarlo a la práctica. Un informe del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC) ha analizado los factores que influyen en el consumo de fruta y verdura en Europa. El estudio revela que en Europa se toman, de media, diariamente 220 gramos de verduras (incluye legumbres y nueces) y 166 gramos de verduras. Aun así, la ingesta no supera los más de 400 gramos, entre ambos alimentos, que recomienda la OMS. Entre niños, los datos son incluso más preocupantes ya que apenas comen 85 gramos de verdura y 140 gramos de frutas por día. Está comprobado que el nivel de consumo de fruta y verdura en los niños depende del de sus padres: enseñar con el ejemplo es clave.

400 gramos o "5 raciones al día" de frutas y hortalizas

La Organización Mundial de la Salud propone como objetivo dietético comer

a diario al menos 400 gramos de frutas, hortalizas y verduras por ser fuente indiscutible de nutrientes como vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra y una variedad incontable de fitoquímicos, muchos de ellos con efecto protector antioxidante. En España, se ha generalizado la expresión "5 al día" para recordar la importancia de comer estos alimentos a diario. Se insiste en que lo recomendable es tomar dos raciones de verdura y tres de fruta, de las cuales al menos una debería ser una fruta rica en vitamina C (naranjas, mandarinas, fresas, kiwis, melón, etc.). Ahora bien, conviene no obsesionarse si no se llega a comer las "5 piezas o raciones al día", ya que según el tamaño de la fruta o de la hortaliza (por ejemplo, hay manzanas, peras o tomates de casi un cuarto de kilo) se llega sin dificultad a ingerir los 400 gramos de vegetales recomendados por la OMS.

Buscar el momento

¿Desayuno con fruta? No tiene que verse como una obligación. Si no apetece comer la fruta justo al levantarse, se puede dejar para el almuerzo o la merienda. Las frutas hay que escogerlas de temporada. Así, en invierno, pueden apeteecer más compotas y frutas asadas, y de cara a la primavera y el verano, cuando hay más variedad de fruta, gusta más comerla fresca, al natural.

¿Siempre zumo? No vale escoger siempre zumo en lugar de la fruta porque sus nutrientes no son equivalentes. El vaso de zumo, si es natural, tiene el doble de azúcares y menos fibra. Esto es así porque en general se usa doble cantidad de fruta (dos naranjas) para llenar un vaso de zumo frente a la ingesta de una pieza entera (una naranja).

En macedonia. Para los que se reconozcan perezosos por pelar la fruta o no encuentran el momento adecuado para tomarla se debería reservar un momento de la semana para preparar una colorida y gustosa macedonia con las frutas de la estación. Entre horas, solo será necesario abrir la nevera y servirse un buen tazón de fruta variada y fresca. Un buen propósito para comer sano.

Ensalada para comer. Un entrante de ensalada compartido da pie a picar algo 'verde' en la comida sin realizar demasiado esfuerzo. Además es un buen hábito para que los más pequeños se acostumbren cuanto antes a la presencia habitual de las hortalizas frescas. Aprovechar las de temporada para variar las ensaladas es una manera inteligente de alimen-

tarse: en otoño-invierno más ensaladas de escarola, endibias, ensaladas templadas mezcladas con champiñones y setas, más energéticas con frutos secos..., y en primavera-verano, ensaladas más ligeras y coloridas con tomate fresco, pimiento, remolacha, pepino, zanahoria...

Sopas y cremas de verdura para cenar. Las personas que notan una sensación de tripa hinchada y pesadez después de comer lechuga o ensalada por la noche en lugar de no tomar estos platos han de cambiar el hábito. El consejo es reservar las ensaladas para el mediodía y dejar para la cena los platos templados, como las sopas de verduras, las cremas y las menestras.

+ www.consumer.es



NO VALE ENGAÑARSE

Hay productos en el mercado que aluden a su contenido en fruta, por lo que el ciudadano entiende este mensaje como que es un producto que sustituye a la fruta. Sin embargo, hay que leer la lista de ingredientes para interpretar que la cantidad de fruta que lleva incorporada el producto es anecdótica. Estos productos, como las bebidas de zumo y leche o los yogures con trozos de fruta, no cuentan como una ración de fruta, ni siquiera como media.

Bebidas de zumo y leche. Algunos zumos comerciales contienen tan solo un 7% de una mezcla de zumos concentrados (la mayoría multifrutas), y en los más abundantes hasta un 41%. Esto significa que el aporte de zumo por cada envase varía de forma considerable de unas marcas a otras, desde apenas 23 ml hasta 135 ml en los envases que contienen más zumo concentrado.

Yogur con trozos de fruta. En estos yogures la fruta es tan escasa que no influye en el aporte de vitaminas, minerales y fibra del producto final. El porcentaje varía, según productos, desde el 7,6% hasta el 10,5%. Es decir, cuando se come un yogur, se ingiere tan solo 10 gramos de fruta, una cantidad insuficiente.

