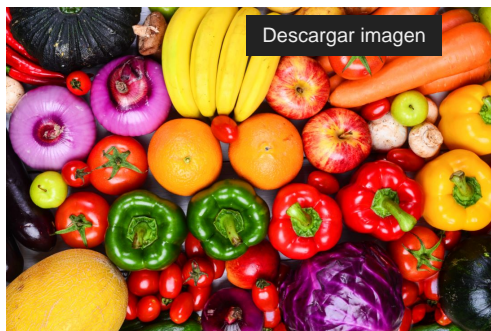


Alimentación equilibrada: ¿Frutas o verduras?



Un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda como objetivo poblacional, la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para evitar carencias de micronutrientes, en países menos desarrollados.

La Estrategia mundial OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud, hace hincapié en el aumento del consumo de frutas y verduras como una de las recomendaciones a tener en cuenta al elaborar las políticas y directrices dietéticas nacionales para alcanzar una alimentación adecuada y reducir las alarmantes cifras de obesidad en escolares y adolescentes.

Según los botánicos, una fruta es la parte de la planta que se desarrolla a partir de una flor y es la sección que contiene las semillas. El resto de la planta es la parte vegetal y está formada por tallos, hojas, raíces e incluso el capullo de la flor

Los siguientes son técnicamente frutas: aguacate, granos de maíz, pepinos, granos, nueces, aceitunas, calabaza, semillas de girasol y tomates. Las verduras son apio, lechuga, coliflor, brócoli, remolacha, zanahoria y patata.

Desde el punto de vista culinario, las verduras son menos dulces o más saladas y sirven como parte del plato principal. Las frutas son más dulces y agrias y se sirven más a menudo como postre o bocado. Tanto frutas como verduras pueden convertirse en zumo para una bebida refrescante.

Nutricionalmente hablando, frutas y verduras son similares. En comparación con los productos de origen animal, son generalmente más bajos en calorías y grasa, pero más altos en fibra. Contienen compuestos que mejoran la salud de la planta, tales como antioxidantes y están cargadas de vitaminas y minerales.

Una porción (media taza) de la mayoría de las frutas tiene un poco más calorías que una porción de verduras. Las excepciones serían verduras densas, tales como patatas o remolachas.

De acuerdo con las directrices dietéticas actuales, se recomiendan dos o más tazas de fruta al día y dos y media tazas de verduras. En estudios publicados recientemente se observa que ha habido una disminución en el consumo de frutas y hortalizas y se ha incrementado el consumo de otros productos de dudosa eficacia dietética.

Por eso debemos incidir en la importancia de ingerir suficientes frutas y vegetales para prevenir patologías como cáncer, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Fuente:

- <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-blog/fruit-vegetable-differenc>
[
<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-blog/fruit-vegetable-differenc>
]

- <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/> [<https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>]