

Salud y bienestar

MÁS FRUTA Y MÁS VERDURA

Esa es la primera recomendación de las guías alimentarias españolas, redactadas por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), según la opinión de un comité de expertos ad hoc que ha reconocido el papel central de las frutas y las verduras no solo para la salud, sino también para la creación de patrones alimentarios más sostenibles.

La dieta mediterránea, en la que se inspiran las guías, es un ejemplo emblemático: basada principalmente en alimentos de origen vegetal, reduce el riesgo de enfermedades para el organismo y, al mismo tiempo, protege al medio ambiente. De hecho, precisamente por ello, las frutas y las verduras se sitúan en la base de nuestra pirámide alimenticia.

AL MENOS 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

Las guías españolas recomiendan consumir **al menos 5 porciones al día** de frutas y verduras, distribuidas aproximadamente en 3 de verduras y 2-3 de frutas. El patrón del «**plato saludable**» propuesto prevé que esos alimentos ocupen al menos el 50% de la comida - confirmando su papel central en una alimentación equilibrada.

Con respecto a las porciones estándar, se consideran 120-200 g de frutas y 150-200 g de hortalizas, netos una vez eliminados los desperdicios. Es importante recordar que las patatas y otros tubérculos no forman parte de la categoría de las hortalizas, ya que su perfil nutricional se parece más al de los cereales.

Para aumentar el aporte diario de frutas y verduras, una estrategia eficaz es **multiplicar las ocasiones de consumo**. Como, por ejemplo: añadir una fruta al desayuno tradicional, elegir una fruta como tentempié a media mañana o por la tarde, o incorporar verduras crudas (mejor si son crujientes, como zanahorias o hinojos) para picar entre horas. Otra posibilidad es la de utilizarlas como ingredientes para platos más elaborados, con la ventaja adicional de incrementar su poder saciante. Siempre que no se exceda con el aceite u otros aderezos, para que el aumento en el consumo de hortalizas no provoque un desequilibrio en los nutrientes.

VARIAR LAS ELECCIONES Y LAS PREPARACIONES

La **variedad** es uno de los pilares para una alimentación saludable, y ese principio vale, sin duda, también para las frutas y verduras. Alternar a menudo los tipos de productos y las modalidades de preparación ayuda a garantizar un aporte más completo de nutrientes y hace que la alimentación sea



más interesante y sostenible con el tiempo.

Un criterio útil para orientarse puede ser el **color**: elegir frutas y hortalizas de tonalidad diferentes contribuye a consumir elementos distintos, cada uno con sus propiedades específicas. La temporada también puede representar un factor interesante: a menudo los productos de temporada son más sabrosos y, a veces, más baratos.

Es importante recordar que las frutas y las verduras con pequeños defectos estéticos conservan intactas todas sus propiedades. Elijámoslas sin dudar: **evitaremos desperdicios** innecesarios y residuos, y contribuiremos a una compra más consciente y sostenible. De la misma manera, es útil elegir frutas y verduras en su punto justo de maduración, teniendo en cuenta que algunas se consumirán de inmediato y otras pasados unos días.

Ya sea que se consuman crudas, cocidas, solas o como parte

de un plato elaborado, es importante no excederse con el aceite u otras grasas, y limitar el azúcar y la sal tanto como sea posible, para evitar que el aumento de frutas y verduras arrastre consigo excesos no deseados.

Por el contrario, no debemos preocuparnos demasiado de las modalidades de **cocción**: es verdad que a veces disminuyen la presencia de nutrientes sensibles al calor o se pierden en el agua de cocción, como pasa por ejemplo con la vitamina C, pero en ningún caso los eliminan. Es más, en algunos casos, la cocción puede aumentar la disponibilidad de otros compuestos interesantes, como los carotenoides contenidos en muchas frutas y hortalizas. El objetivo es siempre favorecer un aporte más frecuente y abundante de frutas y verduras. Cualquier modalidad, cocción incluida, que haga más práctico o fácil su consumo, es bienvenida con vistas a una alimentación saludable.



PROTECTORES DE LA SALUD

Una dieta rica en frutas y verduras constituye un importante **factor de protección** para nuestra salud ayudando a distintos sistemas de nuestro organismo, empezando por el **cardiovascular**. Este efecto se debe por un lado a la composición nutricional de estos alimentos, ya que aportan agua, fibra, vitaminas, minerales y sustancias bioactivas que proporcionan beneficios para la salud, y por otro a su capacidad de contribuir a una dieta más ligera desde el punto de vista energético.

Tanto las frutas como las verduras permiten consumir un volumen adecuado de alimento con un aporte relativamente bajo en calorías y grasas, favoreciendo una sensación de saciedad sin exceder la ingesta energética total. En este sentido, pueden considerarse como «moduladores de la ingesta calórica», ya que ayudan a regular la cantidad de energía ingerida y contribuyen a la **prevención del sobrepeso** y de las diversas enfermedades crónicas asociadas.

En cuanto a la composición de las frutas y las verduras, puede decirse que **el conjunto vale más que la suma de los componentes individuales**. Es un concepto clave: no son las sustancias individuales las que marcan la diferencia sino la acción combinada de todos los compuestos en el alimento.

Esa idea se basa en evidencias científicas sólidas. Los estudios observacionales han demostrado, hace ya algún tiempo, que quienes consumen más frutas y verduras suelen gozar de una mejor salud en general. Para comprender cuáles fueran los «principios activos» responsables de estos beneficios, han realizados estudios a gran escala, por ejemplo, suministrando antioxidantes aislados, fuera de la alimentación.

Sin embargo, los resultados no fueron los mismos que consumiendo frutas y verduras como tal: Estos compuestos individuales, tomados por separado, no presentaron las propiedades preventivas que se observaron con la ingesta habitual de dichos alimentos. Eso demuestra que la complejidad del alimento, con las interacciones entre sus compuestos, es fundamental e insustituible.

Esto quiere decir que, las frutas y las verduras son buenas cuando se comen como tales, en la cantidad y con la frecuencia recomendadas. Hasta la fecha, no existe un preparado basado en los componentes individuales con una eficacia comparable en cuanto a prevención.

Las sustancias con actividad preventiva presentes en

las frutas y las verduras son compuestos bioactivos como **carotenos** y **polifenoles** entre muchos otros. Se trata de componentes minoritarios, muy diversos entre sí y no estrictamente nutrientes, pero capaces de activar mecanismos celulares beneficiosos.

En cambio, los componentes mayoritarios son el **agua**, que contribuye a la hidratación de manera eficaz, ya que su cantidad varía entre el 75 y el 95% en productos frescos, y la **fibra**, incluso alguna de tipo **prebiótico**, que favorece el equilibrio de la flora intestinal si es consumida en cantidad y frecuencia adecuadas. Además, están las **vitaminas**, como la vitamina C, el grupo B o los carotenos, precursores de la vitamina A, y los **minerales** como el magnesio y el potasio entre otros.

En resumen, las frutas y las verduras representan un pilar insustituible de nuestra alimentación, tanto para nuestra salud personal como para la sostenibilidad del planeta. Si se comen habitualmente, en cantidades abundantes y variando tipología, estos alimentos contribuyen a la prevención de diversas enfermedades, favorecen el equilibrio nutricional y ayudan a mantener un peso adecuado. Su efecto positivo no depende tanto de las sustancias individuales, sino de la complejidad y sinergia de sus componentes.

No hay atajos: comer **más fruta y más verdura, cada día**, es una elección simple e importante para **cuidarse a sí mismo y al medio ambiente**.

Referencias bibliográficas:

AESAN – Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2022). Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles. Madrid, Ministerio de Consumo, Gobierno de España. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf

CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione [Centro Italiano de Investigación Alimentos y Nutrición]. (2023). Linee guida per una sana alimentazione [Guías para una alimentación saludable] (Edición 2023). Roma, Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria [Consejo para la Investigación en Agricultura y Análisis de la Economía Agraria]. <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

UN PLACER SALUDABLE

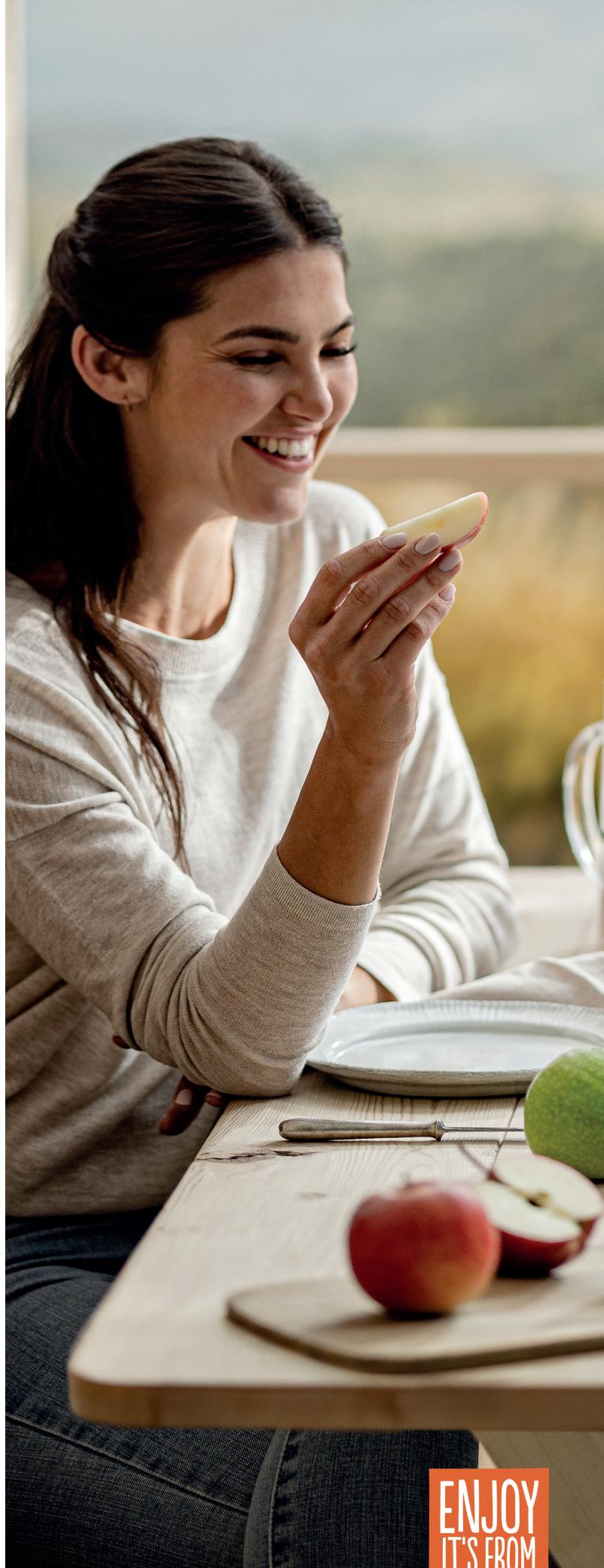
Los nutricionistas consideran la manzana un fruto con matrícula de honor. De hecho, una manzana de tamaño mediano (200 gramos) aporta solo 89 calorías (fuente: Federación Española de Nutrición). Esto se debe principalmente a su combinación de bajo contenido en grasas (0,2%) y alto contenido de agua, que representa más del 86% del peso de la fruta, lo que la hace extremadamente refrescante. El consumo de manzanas es, por lo tanto, especialmente útil para quienes no alcanzan fácilmente los dos litros de agua al día recomendados. La energía que proporciona una manzana es saludable y proviene principalmente de los azúcares naturales (11%), como la fructosa, que se digiere fácilmente y es utilizada por los músculos como fuente de energía.

Las manzanas también son una buena fuente de vitaminas: por ejemplo, una manzana pequeña (200 gr de peso) proporciona aproximadamente 11 mg de vitamina C, lo que equivale al 15% de la ingesta diaria recomendada de este potente antioxidante, que actúa en sinergia con otros antioxidantes muy presentes en la manzana, como las catequinas y los flavonoides. El contenido de vitaminas depende de la variedad de la manzana, del grado de maduración, del momento de la cosecha, de los métodos de conservación y también de cómo se consuma: sería mejor no pelar las manzanas, no solo por comodidad, sino también porque la mayoría de las vitaminas se encuentran justo debajo de la piel. ¿Y qué hay de las fibras?

Las presentes en las manzanas (2 g en una manzana pequeña) ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, retrasando la sensación de hambre y, por lo tanto, ayudando a controlar el apetito.

Un efecto siempre útil, especialmente cuando se sigue una dieta de adelgazamiento o hipocalórica. Además, la combinación de algunas fibras (como la pectina y la celulosa) y los ácidos naturales de la fruta favorecen una buena digestión y ayudan al bienestar intestinal.

Terminar una comida con una manzana o comerla como un snack es una buena costumbre también para la salud dental: los ácidos y las fibras presentes en las manzanas actúan como agentes limpiadores en los dientes, contribuyendo a prevenir la caries y a mantener la boca sana. La manzana, apreciada y consumida desde hace siglos, es considerada un superalimento, es decir, un alimento que favorece la salud de quien lo consume gracias a su rica mezcla de sustancias valiosas que regulan muchas funciones fisiológicas y producen numerosos efectos beneficiosos en el organismo humano:



Refuerzo del sistema inmunológico: las manzanas son verdaderas «bombas de vitaminas». Con solo una manzana, se puede alcanzar hasta el 15% de la vitamina C necesaria en un día, un antioxidante esencial que también apoya el sistema inmunológico.

Hidratación asegurada: gracias a su alto contenido de agua, las manzanas son realmente refrescantes y ayudan a mantener un nivel adecuado de hidratación, especialmente para los que tienen dificultad para beber regularmente.

Saciedad y control del apetito: la combinación de alto contenido de agua y fibra, junto con su bajo contenido calórico, hace que las manzanas aumenten la sensación de saciedad. Consumir manzanas, de hecho, puede retrasar la sensación de hambre y reducir la probabilidad de comer entre horas con demasiada frecuencia.

Efecto prebiótico: la fibra alimenta el microbiota intestinal, favoreciendo un crecimiento equilibrado y sano de esta población bacteriana, fundamental para diversas funciones

inmunitarias y metabólicas.

Control de la glucemia: la fibra insoluble presente en las manzanas ayuda a reducir y ralentizar la absorción de azúcares, facilitando el control de los niveles de glucosa en sangre y previniendo picos glucémicos perjudiciales.

Control del colesterol: la pectina, particularmente abundante en las manzanas deshidratadas, puede contribuir a reducir los niveles de colesterol en sangre, promoviendo la salud cardiovascular.

Apoyo a la digestión: la fibra típica de las manzanas, como la pectina y la celulosa, junto con los ácidos frutales, favorece una buena digestión y el bienestar intestinal.

Efecto piel reluciente: los elementos antiinflamatorios presentes en la manzana ayudan a combatir las impurezas cutáneas, favoreciendo una piel más sana y luminosa.

Salud dental: los ácidos frutales y la fibra de las manzanas ayudan a prevenir la formación de caries y a mantener la boca sana.

