

Frutas y vegetales, una apuesta colorida y saludable

Mireya Amaya

Las frutas y los vegetales son una fuente rica de vitaminas, minerales, fibra y una buena cantidad de sustancias no nutrientes beneficiosas, como fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes. De ahí que su bajo consumo está asociado a una mala salud y a un riesgo elevado de enfermedades como cardiopatías y cáncer, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, (OMS).

Por otro lado, algunos datos indican que si se consumen como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sal (o sodio), estos alimentos también actúan en la prevención del aumento de peso y reducen el riesgo de obesidad, un factor de riesgo independiente de las enfermedades no transmisibles.

Pese a su colorido, sabor agradable y la gran variedad que se encuentra disponible en el país, para muchas personas es un desafío consumirlas a diario. Sin embargo, si el objetivo es gozar de una buena salud la clave es consumir frutos de todos los colores: verde oscuro, rojo, naranja, morado y blanco. De hecho, esa variedad es vital para obtener los diferentes nutrientes y sus beneficios para el organismo.

En la medida de lo posible consume las de temporada para aprovechar su frescura; si no, las que se venden congeladas pueden ser una alternativa. En el caso de las enlatadas, mejor si son bajas en sodio o empacadas en su propio jugo o agua. Lo que sí debes evitar son las verduras congeladas con salsas, las frutas congeladas con azúcar agregada y las enlatadas empaca-

FOTO EDH / SHUTTERSTOCK

das con almíbar.

¡A cualquier hora!

Las frutas y verduras pueden ser incorporadas en cualquier tiempo de comida y en las meriendas, de acuerdo con una publicación de la Clínica Mayo. Las siguientes son algunas sugerencias para consumirlas con más frecuencia:

Por la mañana

Comienza el día con una fruta o verdura. Puedes agregar un puñado de arándanos en tu cereal o avena de desayuno, o bien añadir pimientos

rojos, tomates, cebollas o espinacas en tus huevos revueltos.

Si lo prefieres puedes preparar un batido con fruta fresca o congelada y agregarle un puñado de espinacas. También puedes servir tus pancakes y waffles con trozos de fresas u otra fruta picada.

Otra opción es agregar trozos de guineo, manzana o duraznos al cereal de desayuno, a la avena o al yogur. Siempre que puedas acompaña tu desayuno con una pieza de fruta.

En el almuerzo

Agrega vegetales adicionales a tu sándwich o wrap. Si comes fuera,

pide verduras adicionales.

También puedes preparar una sopa de verduras casera o bien una ensalada con al menos tres tazas de verduras de hoja verde, como repollo, kale, lechugas, berros, apio, espinacas, etc. Para darle más sabor agrega vegetales y frutas picados. Si te quedaron vegetales de la cena anterior, consúmelo como guarnición. También puedes consumir una papa mediana al horno acompañada de brócoli.

Para la cena

Para este tiempo de comida, viene bien un sofrito con muchas verduras.

O si lo prefieres asa las verduras con una cantidad mínima de aceite de oliva o aceite en aerosol. También se pueden asar frutas, como duraznos, piñas y mangos.

Si vas a preparar pasta, guisos o sopas, agrega muchos vegetales, como cebollas, guisantes, frijoles, tomates, pimientos y espinacas. Además de asadas, puedes preparar las verduras al vapor o en el microondas.

Como postre, puedes intentar con una porción de fruta o bien agregarla a una gelatina o en un parfait.

¿Y las meriendas?

En la oficina o en la casa, procura mantener vegetales crudos para la hora de la merienda. También puedes llevar un puñado de frutos secos, solo asegúrate de no excederte en el consumo, pues según la Clínica Mayo tienen muchas más calorías en un volumen menor de alimentos. Consume rodajas de manzana o bastones de zanahorias con una cucharadita de mantequilla de maní o de almendras. También es delicioso si espolvoreas canela sobre rodajas de manzana.

En general, procura mantener un tazón con fruta en la encimera de la cocina, de manera que esté a la mano cuando sientas hambre y así no tengas que recurrir a alimentos poco saludables.

4 - 6 onzas

es el tamaño aproximado de una porción de frutas y verduras, según la Clínica Mayo. Sin embargo, las medidas pueden variar dependiendo del alimento, para el caso 1 taza de frutas y verduras crudas o cocidas, ½ taza de legumbres o tres tazas de hojas verdes.

Más consejos

- Siempre que puedas experimenta con nuevas combinaciones. Prueba a colocar rebanadas de guineo, mango o durazno en tus tostadas de pan integral con un poco de mantequilla de maní y miel.

- En las ensaladas puedes agregar un toque de sabor con algunas rodajas de mandarina o trozos de durazno.

- De preferencia, elige preparaciones en las que los vegetales o frutas sean un ingrediente principal, como vegetales con pollo, pizza de tomate, ratatouille, etc.

- Prepara sopa de verduras y ensalada para tu almuerzo o cena. Agrega color y más vitaminas a tu ensalada de lechuga con algunos trozos de tomate, zanahorias ralladas y pepinos en rodajas.