

Las verduras... de consumo diario

Hablamos en esta ocasión de las verduras. Se trata de vegetales cuyo contenido en glúcidos es, generalmente, menor que el de las frutas. Algunas se consumen crudas, pero otras se toman cocidas. Poseen un aroma y color característicos. La parte vegetal utilizada como verdura varía de unos a otros. Así, las acelgas, la col o la lechuga son hojas. El apio es un tallo. La coliflor y las alcachofas son flores. La remolacha y la zanahoria son raíces. Los ajos y cebollas son bulbos. El tomate es un fruto, pero razones culturales hacen que se incluya en esta familia de alimentos.

vitaminas, destacan la provitamina A o B-caroteno (principalmente en las verduras de color intenso), la vitamina C (25 a 50 mg. por 100 gr. en muchas especies) y diversas vitaminas del grupo B, de las que conviene destacar el ácido fólico, abundante en las hojas (de ahí su nombre), pero también en otras estructuras de las verduras. Varios componentes de la **fibra** vegetal están ampliamente representados en éstos alimentos (sobre todo celulosa, hemicelulosa y lignina). Esta es una de las razones más importantes para recomendar el consumo habitual de verduras.

Respecto a su **valor energético** con-

como la vitamina C y vitamina A, que son termolábiles (por no aprovecharse el agua de cocción también se pueden perder minerales, azúcares sencillos, algunas sustancias nitrogenadas y pigmentos hidrosolubles).

Resumiendo, las hortalizas y verduras ocupan un lugar importante en cualquier dieta y **deberían consumirse diariamente**. Aportan, principalmente, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. Tienen un alto contenido en fibra dietética, especialmente de tipo soluble. Este tipo de fibra produce una ralentización en la evacuación gástrica y en la absorción de los carbohidratos, por lo que evita la subida de la glucemia (cifra de glucosa en sangre) excesiva que se produce en los diabéticos cuando consumen dietas sin fibra.

Además, son alimentos ricos en vitaminas. La mayor o menor riqueza en vitamina C y en carotenos va ligada a la menor o mayor intensidad de su color amarillo o rojo (que traduce su contenido en carotenos, como zanahoria o tomate) o el verde de las hojas (que traduce su contenido en vitamina C) como en el caso de la lechuga, acelgas, espinacas... Estos alimentos aportan poca energía, generalmente sólo alrededor de unas 30-60 Kcal,

por 100 gr, (siempre que no vayan acompañadas de aceite, que aumenta enormemente su valor energético). Debido a ello, y a la presencia de fibra, es la causa de que se empleen frecuentemente en las dietas de adelgazamiento. Las verduras no son aceptadas por todas las personas y principalmente por los niños. Sin embargo, éstos las aceptan mejor en forma de cremas (de calabacín, espinacas...) o de purés. Las verduras crudas (tomates, lechuga...) se consumen como guarnición y si se le acostumbra al niño a tomar ensaladas y verduras de ese modo, aprenderá su sabor y las incorporará a sus gustos alimentarios.

Pilar Riobó / Mónica Marín
Fundación Jiménez Díaz (Madrid)

Composición nutritiva por 100 gr. de verdura comestible

	Kcal.	Pr*.	Gr*.	Col*.	F*.	Gs*.	Ca*	Fe*	Mg*	Zn*	K*	VE*	VBI*	VC*	VA*
Acelga	28,4	2	0,4	4,5	5,6	0	113	3	71	0,02	550	0,03	0,07	20	0
Espinaca	15,07	2,5	0,3	0,6	1,8	0	126	4,1	58	0,5	633	1,6	0,11	52	589
Grellos	11,1	2,7	0	0,10	3,9	0	98	3,1	10	0,4	80	1	0,06	40	0
Puerros	39,7	2	0,4	7,5	3	0	60	1	18	0,2	300	0,7	0,05	20	122,5
Alcachofa	16,1	2,4	0,12	2,9	10,7	0	53	1,5	26	0	353	0,19	0,14	7,6	16,6
Ajos	110	5,3	0,3	23	1,1	0	14	1,5	0	1	530	0,01	0,16	11	0
Apio	13,8	0,9	0,10	2,5	1,4	0	50	0,5	15	0	290	0	0,03	7	8,3
Berro	20,7	1,7	0,3	3	3	0	211	2,5	25	0,15	300	1	0,11	87	500
Rábanos	14,1	1	0	2,7	1	0	34	1,3	11	0,13	240	0,01	0,04	20	0
Nabos	46,3	1,1	0,2	10,7	1	0,33	1	0,2	7	2	16	1,3	0,20	4	20
Espárragos	17,07	1,9	0,14	2,19	1,4	0	21	1	20	0,5	207	2	0,11	21	52,5
Zanahoria	32,7	0,9	0,2	7,3	2,9	0	41	0,7	13	0,3	260	0,5	0,05	6	1.333

Kcal: Energía. Pr: proteínas. Gr: grasa. Col: colesterol. F: fibra. Gs: grasa saturada. Ca: calcio. Fe: hierro. Mg: magnesio. Zn: cinc. VE: vitamina E. VBI: vitamina B1. VC: vitamina C. VA: vitamina A. * En gr. • En mg.

Entre los **macronutrientes** que aportan las verduras, los más importantes por su cantidad son los **hidratos de carbono** o glúcidos, aunque generalmente su concentración es más baja que en las frutas. El contenido en **proteínas y lípidos** oscila alrededor del 1 por cien. Debido a la clorofila, las verduras son ricas en **magnesio**. La mayor parte de ellas contienen mucho **potasio** y poco sodio. El apio es una excepción, ya que contiene una notable cantidad importante: 100 mg. de sodio por 100 gr. Algunas verduras (espinacas, acelgas, tomate...) proporcionan una pequeña cantidad de **hierro**, que de todas maneras se absorbe mal en los alimentos de origen vegetal. También pueden contener **calcio**, entre 25 y 150 mg. por 100 gr. de vegetal. Respecto a su contenido en

viene señalar que es, por lo general, muy bajo, pero existen considerables diferencias al respecto, según su porcentaje de glúcidos. Así, mientras 100 gr. de acelgas proporcionan unas 28 calorías, igual cantidad de alcachofas, unas 16,11 calorías y 100 gr. de lechuga, 87,6 calorías. También se pueden citar los **hongos o setas comestibles** por ser vegetales de composición parecida a la de las verduras. En estado fresco contienen de un 2 a un 6 por ciento de proteínas y análoga cantidad de carbohidratos. Pueden hallarse en ellos pequeñas cantidades de vitaminas hidrosolubles y minerales.

La **cocción** de las verduras mejora su digestibilidad, pero se traduce en pérdidas nutricionales debido a que se puede destruir una elevada proporción de vitaminas