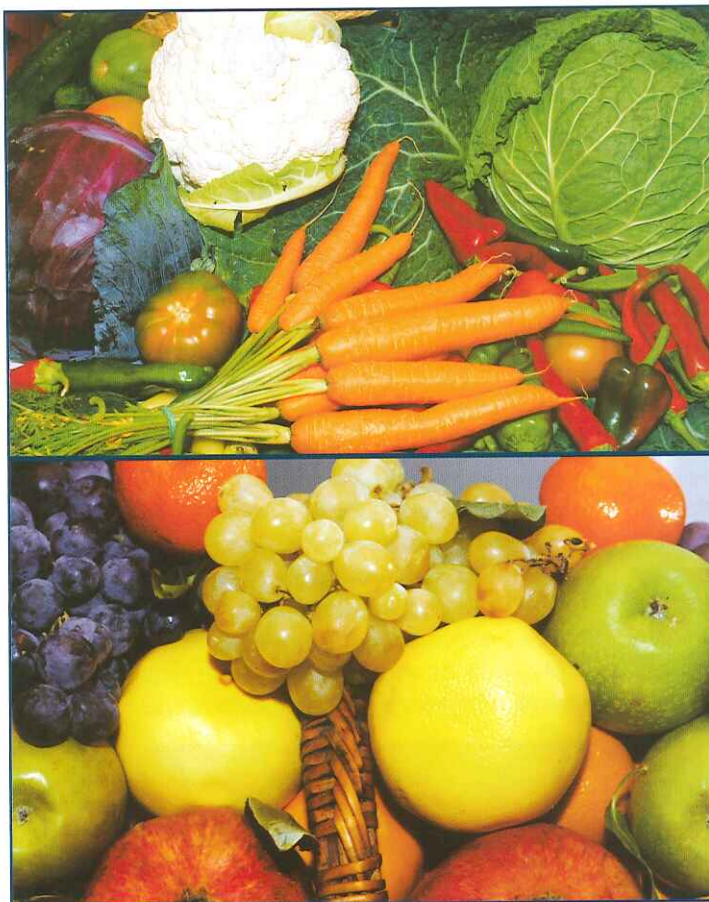


Las frutas y hortalizas, con su extensa gama de variedades, son alimentos fundamentales en una dieta cardiosaludable, incluso como factor preventivo de algunas enfermedades. Por su bajo aporte calórico y la alta cantidad de micronutrientes que contienen, unido a la gran sensación de saciedad que proporcionan y a que pueden desplazar de la dieta alimentos más ricos en grasa y con mayor valor energético, las frutas y hortalizas son insustituibles en las dietas encaminadas al control del peso. Son alimentos indispensables para la salud de las personas en cualquier etapa de su vida: son bien aceptados por las personas mayores, básicos durante la edad adulta e imprescindibles en el crecimiento y para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia.

En la actualidad, existe una exigencia de que los alimentos que componen una dieta equilibrada contribuyan al nuevo concepto de salud — estado de bienestar físico, mental y social—. Una dieta equilibrada debe proporcionar los nutrientes necesarios para llevar una vida saludable y las calorías en equilibrio con el gasto energético para mantener un peso adecuado. Pero, además, debe aportar factores —no nutrientes— de protección frente a las enfermedades degenerativas, que den lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa y calidad de vida. **En este contexto, el consumo de, al menos, 5 raciones de frutas y hortalizas al día, es fundamental para llevar una dieta sana y equilibrada.**

El grupo de frutas y hortalizas está compuesto por un gran número de especies y variedades que, sin embargo, presentan una composición nutritiva similar. Son ricas en agua (su principal componente cuantitativo), fibra, vitaminas (C y ácido fólico, así como carotenos con actividad provitamínica A), minerales (especialmente en potasio y magnesio, mientras que son pobres en sodio), y otros componentes con efectos sobre la salud.

Las frutas y hortalizas tienen un esca-



Frutas y verduras: aliadas con la salud

so contenido proteico (supone sólo entre el 1 y el 5 por ciento de su peso); su contenido en grasas y en hidratos de carbono es muy reducido; no contienen colesterol, y poseen otra serie de compuestos saludables llamados fitonutrientes.

El consumo de frutas y hortalizas tiene una evolución conservadora en España, y aunque es uno de los países con mayor consumo en Europa, está por debajo de las recomendaciones de las guías alimentarias, que orientan sobre el consumo de alimentos que resulta más aconsejable para conseguir una dieta correcta que permita alcanzar la máxima salud para un determinado individuo o colectivo.

Además, se aprecia un bajo consumo en la población infantil y juvenil, una de las causas más importantes de la obesidad infantil. Según datos del Ministerio de Sanidad, el 40,2 por ciento de los niños y jóvenes españoles tiene problemas de sobrepeso y España está en cuarto lugar a

nivel europeo tras Italia, Malta y Grecia. En general, las guías alimentarias publicadas difieren poco en su contenido, pero todas coinciden en que se deben tomar, al menos, 5 raciones de frutas y hortalizas al día.

Considerando el tamaño de ración establecido para estos alimentos, estas recomendaciones se traducen en un consumo mínimo de 300 g de hortalizas, y unos 360 g de frutas al día. Pero, ¿qué es una ración? Si hablamos de frutas, una ración es una pieza mediana (una pera, un plátano...), dos piezas pequeñas (kiwis, ciruelas, higos...) una taza (de cerezas o de fresas...) o una rodaja grande (melón, sandía...). Si hablamos de hortalizas crudas, una ración es un bol de ensalada; en el caso de verduras cocinadas, un plato de judías verdes o coliflor. Además, esta recomendación contempla el concepto de variedad, por lo que se deben incluir en la dieta diferentes frutas y hortalizas (al menos una de las raciones/día de ellas debe ser consumida en crudo, por ejemplo en ensalada).

Diversos estudios científicos avalan la importancia del consumo de frutas y hortalizas frescas en una dieta cardiosaludable. Se ha demostrado que su consumo está inversamente asociado con la tensión arterial en una población mediterránea con alta ingesta de vegetales-grasas (Estudio SUN) y que los varones que consumen 5 o más raciones de frutas y hortalizas al día y un 12 por ciento o menos de energía procedente de grasas saturadas presentaron una probabilidad un 31 por ciento menor de morir de cualquier causa y un 76 por ciento menor de morir de enfermedad cardiovascular (*The Baltimore Longitudinal Study of Aging*). Y la Organización Mundial de la Salud (OMS) cita al consumo insuficiente de frutas y hortalizas como uno de los diez factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas.

Asociación 5 al día
promotora, entre otras iniciativas, de la «Campaña 5 al día» para la promoción del consumo de frutas y verduras.