



Las frutas y verduras son básicas para una dieta saludable y de emociones positivas

➡ Ángel Marqués Ávila
Periodista

Resumen: Este artículo analiza, en base a diversas fuentes, la importancia demostrada del consumo habitual de frutas y verduras para una dieta saludable, que contribuye a la prevención de múltiples enfermedades. Pero, además, se constatan los beneficios de una dieta rica en frutas y verduras frescas para un mejor equilibrio emocional de los consumidores, porque cerebro e intestino están estrechamente relacionados y una alimentación saludable contribuye al bienestar emocional.

Palabras clave: frutas, verduras, hortalizas, consumo, salud, nutrición.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de 5 raciones entre frutas y hortalizas por persona y día, por su papel en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares. Estudios recientes sobre el riesgo asociado a los estilos de vida estiman que hasta 2 millones de personas mueren en el mundo cada año por el bajo consumo de hortalizas, cifra que se eleva hasta 2,9 millones de personas asociado a un bajo consumo de frutas.

Esta afirmación destaca entre los contenidos de la web de la asociación 5 al día en España (www.5al-dia.org), que agrupa a más de 1.000 socios, incluyendo empresas, entidades, instituciones, medios de comunicación y profesionales de todo tipo, vinculados a la cadena de producción y comercial de frutas y hortalizas en España. Una asociación que desde hace más de 20 años desarrolla campañas de promoción y divulgación de los beneficios para la salud del consumo cotidiano de frutas y hortalizas frescas.

5 al día trabaja especialmente con la población escolar en España y forma parte de un movimiento internacional de gran calado, que nació a finales de los 80 en Estados Unidos y que a partir de entonces se extendió por todo el mundo, como una de las mayores estrategias de promoción del consumo de frutas y hortalizas a nivel global para una mejor salud y la contención y control de las enfermedades crónicas y sus factores de riesgo.

En la actualidad la mayor parte de esas entidades nacionales, muchas de ellas denominadas “5 al día” configuran la **Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día” - AIAM5** – que congrega a más de 40 entidades nacionales e internacionales promotoras de la salud a través del consumo diario de frutas y hortalizas.

La asociación española 5 al día reconoce que aun no se conocen los mecanismos exactos por los cuales el consumo de frutas y hortalizas se asocia a beneficios para la salud, pero sí se sabe que sus componentes por separado no tienen el mismo efecto. Los efectos podrían deberse a su contenido en nutricional, a los nutrientes que no aportan, o a una combinación de ambos.

Por eso, debido al claro beneficio para la salud, la OMS recomendó en 2003 un consumo diario de al menos 400 gramos entre frutas y hortalizas, que después incrementó a 600 gramos como objetivos de salud pública.

En 5 al día destacan que, si consideramos el tipo de frutas y hortalizas disponibles en España, los hábitos de la población y los calibres más comunes, las 5 raciones diarias cubrirían de sobra estas cantidades. En nuestro contexto cultural y gastronómico, las recomendaciones de 5 al día se traducen en los objetivos de consumo diario de al menos 3 raciones de frutas y al menos 2 de hortalizas.

El consumo de las frutas como postre en comida y cena, típico en los países del área mediterránea, así como las posibilidades de incluir frutas en el desayuno y las meriendas, hace que la recomendación para las frutas sea viable, fácil de cumplir y coherente con nuestro patrón alimentario.

En cuanto a las hortalizas, su uso como ingredientes, platos principales, entrantes o guarniciones en comida y cena, es habitual en los hábitos de consumo de los españoles, por lo que tomar al menos 2



En definitiva, el consumo habitual de al menos, 5 raciones entre frutas y hortalizas al día contribuye a llevar una alimentación saludable en cualquier etapa de la vida, y se ha asociado a un menor riesgo de mortalidad y de enfermedades crónicas, y de sus factores de riesgo como la obesidad y el sobrepeso, la hipertensión, el colesterol elevado, entre otros

raciones de hortalizas, presenta en estos dos momentos de consumo una vía fácil para su cumplimiento, independientemente de que se incluyan en otros momentos del día como en el desayuno o las meriendas.

En definitiva, el consumo habitual de al menos, 5 raciones entre frutas y hortalizas al día contribuye a llevar una alimentación saludable en cualquier etapa de la vida, y se ha asociado a un menor riesgo de mortalidad y de enfermedades crónicas, y de sus factores de riesgo como la obesidad y el sobrepeso, la hipertensión, el colesterol elevado, entre otros.

La asociación 5 al día recomienda el consumo diario de al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas frescas, enteras antes que licuadas, variadas y de temporadas, y preferentemente de proximidad.

COMIDA SALUDABLE, EMOCIONES POSITIVAS

Con una filosofía similar, Francisco Martínez Arroyo, presidente de la Fundación Dieta Mediterránea y consejero de Agricultura, Agua y Desarrollo Rural de Castilla-La Mancha, defiende la posición

destacada de las frutas y verduras como parte esencial de nuestra pirámide de alimentos, siendo necesarias e imprescindibles en una dieta sana y equilibrada, lo que contribuye a la prevención de problemas de salud como la diabetes o el colesterol y que, además, se posicionan como elementos fundamentales para combatir la obesidad.

Por ello, la Fundación Dieta Mediterránea insiste en que el consumo habitual de frutas y verduras no solo nos ayuda a prevenir futuras enfermedades, sino que contribuye a la sostenibilidad de nuestro territorio, apostando por productos de cercanía y productos de temporada. Y es que esta dieta, es considerada la más saludable según la OMS, sostenible, según la FAO y, además, es patrimonio Inmaterial de la Humanidad declarada por la Unesco hace ya más de una década.

Por ello, la Fundación Dieta Mediterránea considera vital “relanzar nuevos mensajes al consumidor y también al propio canal agroalimentario, para que desde el mismo se pueda trasladar al consumidor que lo que tiene ante sí es un producto de calidad”. Por ello, la Fundación está impulsando foros monográficos en los que participan expertos en la materia de los diferentes esla-

Con la mejor agua
se obtienen los
plátanos
más exquisitos



Los plátanos de La Palma

EL SABOR DE CANARIAS

El 57% de los consumidores es consciente de que estas el consumo habitual de frutas y verduras no solo les hace sentir mejor en el plano físico, sino también en el emocional. En este sentido también muestra que, gracias al consumo diario de verduras y frutas, un 30% se siente más tranquilo, un 25% declara tener menos ansiedad y estrés, mientras que el 27% cuenta con más energía y el 18% está menos irritable

bones de la alimentación, como el de frutas y verduras realizado el año pasado en Tomelloso (Ciudad Real).

En este sentido, Francisco Martínez Arroyo defiende que “tenemos que apostar por contar con más fruta y verdura en nuestras mesas, y educar desde las edades tempranas, para fomentar la alimentación saludable y adquirir esos hábitos para toda la vida. Como un ejemplo a este respecto, hemos impulsado en Castilla-La Mancha el fomento del consumo de fruta y hortalizas en los colegios, con 600 centros y más de 92.000 alumnos, que aprenderán a valorar el consumo de estos alimentos saludables”.

Por su parte, Javier Aranceta, presidente de la Academia Española de Nutrición y del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), considera que “el consumo de frutas, verduras y hortalizas es imprescindible en la configuración de una dieta saludable”. Centenares de estudios han puesto en evidencia la relación entre el consumo adecuado de vegetales frescos y menor riesgo para todas las patologías crónicas. En este momento la recomendación se sitúa en 3 raciones/día de frutas y 2 de verduras (1 como ensalada), aunque hay posibilidad de mejora si aumentamos a 5 raciones/día. Y señala que es importante adaptar a los gustos de los comensales y priorizar oferta de productos de temporada y cercanía.

Ramón de Cangas, dietista-nutricionista y doctor en Biología Molecular y Funcional, destaca que “las frutas nos aportan fibra soluble, vitaminas, minerales y antioxidantes y su consumo frecuente reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares”. Por ello, se recomienda su incorporación diaria a la dieta y con más motivo en el área mediterránea en la que disponemos de una amplia variedad de estos productos y de altísima calidad. El consumo de vegetales se ha asociado con una reducción del riesgo de diabetes, de algunos tipos de cánceres y de enfermedad cardiovascular, entre otras patologías.



Según un estudio de la empresa navarra Florette, elaborado para conocer la percepción de los españoles sobre los beneficios emocionales de una alimentación, 71% de los consumidores que consumen fruta y verdura a diario declara sentirse más feliz desde que ha adoptado esta alimentación.

El estudio revela también que el 57% de los consumidores es consciente de que estas el consumo habitual de frutas y verduras no solo les hace sentir mejor en el plano físico, sino también en el emocional. En este sentido también muestra que, gracias al consumo diario de verduras y frutas, un 30% se siente más tranquilo, un 25% declara tener menos ansiedad y estrés, mientras que el 27% cuenta con más energía y el 18% está menos irritable.

Estos datos ponen de manifiesto la relación de emociones positivas con una alimentación rica en frutas y verduras. De acuerdo con Mareva Gillioz, dietista integrativa y coach especializada en alimentación y bienestar emocional, esto se debe a que nuestro cerebro e intestino están estrechamente relacionados. “Nuestro microbiota intestinal modula nuestro bienestar y salud emocionales. Esta es la razón por la que, si nuestro intestino sufre de inflamación y malestar debido lo que comemos, tendremos una ‘mente inflamada’. Por ello, y porque contiene también sus propias neuronas, se suele denominar al intestino como ‘segundo cerebro’”, según esta experta. ■