

El consumo de frutas y verduras, un buen “remedio” para no enfermarse

12 mayo, 2020



Podrían salvarse hasta 1,7 millones de vidas en un año en el mundo indican la FAO y la OMS. La receta es simple: ingerir 400 gramos diarios de vegetales y frutas. El manejo del estrés y un plato con 6 grupos de alimentos. Poco sol, mucha agua y vitamina C, estrella de la temporada fría.

Unos 1,7 millones de vidas podrían salvarse por el consumo adecuado y suficiente de frutas y verduras. El dato global surge de uno de los últimos estudios anuales (2018) sobre alimentación y salud de FAO y OMS . Hoy cobra aún más vigencia al momento de prevenir enfermedades invernales en el actual contexto de pandemia.

No se trata de comer grandes cantidades. De hecho la OMS sugiere 400 gramos al día, entre frutas y vegetales. El problema también es que la ingesta actual en Argentina se

calcula muy por debajo de esa pequeña meta.

La última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo estima que solo 6% de la población adulta cumple con la recomendación de consumo de cinco porciones de frutas y verduras. En el caso de los adolescentes de entre 13 y 15 años, también es baja: llega a 17,6%.

Además, en estos tiempos de cuarentena es preciso saber qué alimentos colaboran en el manejo del estrés y cuáles lo empeoran. Entre estos últimos se destacan los ultraprocesados, azúcares, grasas y sal, alcohol y cafeína en exceso.

Comer frutas y verduras variadas de estación refuerza el sistema inmune, porque contienen grandes cantidades de vitaminas y minerales.



Para aumentar nuestras defensas naturales, lo sugerido es comer cinco porciones al día de frutas y verduras en total (al menos dos de frutas y tres de verduras o viceversa), siempre de productos de estación. Además, conviene elegir de todos los

colores, porque cada uno posee diferentes nutrientes.

Menú de seis pasos

Hoy tenemos la oportunidad de motivar a los niños para que elijan comer mejor durante toda su vida. Los hábitos de alimentación saludable se crean desde los seis meses hasta los cinco años y en esta conducta es fundamental la educación alimentaria por parte de los padres.

Una de las premisas para cuidarnos es ser selectivos sobre lo que comemos: lo que nos gusta sumado a lo que nos hace bien. El “plato” propuesto por los expertos en alimentación contiene seis grupos de alimentos.

El 50% lo ocupan las frutas y vegetales. En el centro se ubica el agua como elemento vital. Y la otra mitad se distribuye entre legumbres, cereales, papas, pan y pastas; lácteos: leche, yogur y queso; carnes y huevos; aceites, frutas secas y semillas.

Como muestra la imagen, los dulces y las grasas están en rojo. Se trata de productos alimenticios procesados y ultraprocesados con altas cantidades de grasas, azúcares o sal que representan un riesgo cuando se ingieren repetidas veces durante la semana y en grandes cantidades. Como aumentan las probabilidades de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, este tipo de alimentos industriales deberían excluirse en una alimentación netamente saludable.

En los dos extremos del plato, la propuesta se completa con menos sal y más actividad física.

Sol, agua y cítricos

Otra recomendación simple es estar al sol unos quince minutos y consumir muchos cítricos. Lo ideal, indican los especialistas, es tomar al menos dos litros de agua por día, que no son reemplazables por mate, té ni, por supuesto,

gaseosas o jugos industriales.



Solo el agua hidrata las células para mantener el organismo en un equilibrio físico y psíquico. A veces estamos desgastados y con solo tomar suficiente cantidad es posible recuperarnos.

De la A a la E: más defensas y menos estrés

Los minerales y vitaminas son aliados del cuerpo y fortalecen sus defensas. Cuáles son, dónde los encontramos.

Minerales

Cobre: mantiene sistema inmune. Legumbres, semillas y nueces lo ofrecen en cantidades.

Selenio: presente en huevos, vísceras, carnes y cereales tiene una fuerte capacidad antioxidante.

Zinc: imprescindible para las funciones del sistema inmunitario, está en legumbres, frutos secos, coliflor, brócoli y carnes.

Vitaminas

A: se encuentra en zanahoria, huevos, espinaca, acelga y en el hígado vacuno.

B6: favorece la formación de anticuerpos. Está en legumbres, huevos, hígado vacuno y frutos secos.

B9 o ácido fólico: ayuda a la formación de nuevas células y está en vegetales de hojas verdes, en lo posible crudos, como espinaca, rúcula, achicoria o radicheta. También en legumbres -lentejas, porotos, garbanzos, soja- y frutos secos.

B12: presente en carnes rojas o blancas, huevos y lácteos. Muchas veces los cortes más económicos tienen huesos y grasas, por lo cual finalmente resultan más caros. Y otra opción son partes de la vaca muy nutritivos y baratos, como hígado, riñón o sesos. Deben estar bien cocidos y en el caso del riñón es necesario previamente lavarlo, macerarlo con limón o vinagre de manzana y sal, y volver a lavar antes de iniciar la cocción.



C: potente antioxidante, se encuentra en verduras como pimiento, brócoli, tomate y naranja, pomelo, limón y mandarina. Esta es la vitamina que hay que ingerir hoy antes

del inicio del invierno.

D: la sintetiza nuestro cuerpo gracias al contacto con la luz solar. Presente en caballa, sardinas, jurel, atún y en el hígado vacuno.

E: es un potente antioxidante presente en la mayoría de las frutas y verduras.

Tips antiestrés

- El consumo de vitaminas y minerales ayuda en nuestro sistema inmunológico.
- El estrés afecta de manera directa a la salud, aumenta la probabilidad de que aparezcan conductas alimentarias inadecuadas, alterando el ritmo de consumo de alimentos.
- La alimentación saludable y adecuada se convierte en una aliada para no bajar las defensas en otoño-invierno.

*Información suministrada por el Departamento de Educación para la Salud, Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes.
Producción: Prensa Gobernación.*