

LO VERDE EN CASA

Una dieta sana es aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud, propiciando una correcta nutrición; y constituye uno de los pilares de un desarrollo saludable, porque permite reforzar el sistema inmunitario y contraer menos enfermedades. Un papel importante juega el consumo de vegetales, en especial las verduras, junto con las frutas, legumbres, cereales y nueces o similares, lo que unido a la reducción del consumo de grasas, sal y azúcar nos ayudará a disminuir el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer y otras enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares... pero, hablemos de las verduras.

Las verduras

Las verduras son hortalizas cuyo color predominante es el verde. Sin embargo, el uso popular suele extender su significado a otras partes comestibles de las plantas, como hojas, tallos e inflorescencias. El vocablo verdura no es de carácter científico ni botánico, tratándose de una denominación popular con un significado que varía de una cultura a otra, pudiendo en ocasiones ser sinónimo de hortalizas o equivalente a vegetales que no lleven el sabor dulce o ácido de las frutas (de ahí que se hable de *frutas y verduras*).

Las verduras son imprescindibles para nuestra salud. Al igual que las frutas, sus vitaminas, antioxidantes, nos protegen de enfermedades. Las verduras son una parte importante de todas las estrategias saludables para adelgazar (régimenes, dietas, etc.). Las verduras constituyen también uno de los elementos más característicos de la dieta mediterránea, constituida por un alto consumo de productos vegetales: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales (siendo el trigo el alimento base), el aceite de oliva como grasa principal, el vinagre y el consumo regular de vino en cantidades moderadas.

Su principal aporte son las vi-

taminas, minerales y la fibra. No tienen apenas proteínas ni lípidos pero sí cierta cantidad de hidratos de carbono. Son la principal fuente de vitamina A y C. La vitamina A va ligada al color amarillo o rojo, y la vitamina C al verde de las hojas.

Tipos de verduras

Se pueden clasificar las diferentes verduras por la parte de la planta dedicada a la alimentación humana:

Semillas: guisante, habas, judía verde, soja

Raíz: nabo, rábano, zanahoria, mandioca

Tubérculo: patatas (papas), boniato (batata o camote), ñame.

Bulbos: ajos, cebollas, rábanos, hinojo, remolacha

Tallo: puerro, espárrago

Hoja: acedera, acelga, apio, borraja, cardo, cualquier variedad de col, escarola, espinaca, lechuga, endivia

Inflorescencia (Flor o conjunto de flores): alcachofa, brócoli, coliflor.

Fruto: berenjena, calabacín, calabaza, pepino, pimiento, tomate

Colores de las Verduras

El color de las verduras indica el contenido de alguna sustancia

característica, lo habitual es que predomine el color verde debido a la presencia de un pigmento natural verde denominado clorofila.

La **clorofila** se puede ver afectada fácilmente por el pH de las sustancias de la planta y por esta razón puede variar el color desde el verde oliva que revela la existencia de medios ácidos hasta el verde brillante de los medios alcalinos. (Es lo que ocurre al cocinar guisantes y judías verdes con un poco de bicarbonato que se logran colores más brillantes). Algunos de los ácidos presentes en las verduras se liberan durante la cocción, particularmente si se cuecen sin la tapadera.

Si se observan otros colores como el amarillo/naranja en frutas o verduras se debe a la presencia de carotenoides, que se ven afectados igualmente por los procesos de cocinado o de cambios en el pH.

El rojo/azul de algunas frutas y verduras (como los zarzamoras y remolachas) se deben a la presencia de una sustancia química natural denominada antocianina, pigmento natural sensible a los cambios de pH. Cuando el pH es neutro, los pigmentos son de color púrpura, al llegar a ácido, se ponen de color rojo, y al llegar a un valor alcalino, azul. Todos estos pigmentos son muy solubles en agua.

Usos de las verduras

Culinarios

Los usos culinarios de las verduras son muy diversos en las diferentes cocinas del mundo:

- Se pueden encontrar **crudas** en diversas ensaladas, aliñadas con vinagre y aceite y acompañadas con los ingredientes más diversos, en la preparación de los sandwiches.

- Se pueden encontrar **cocidas** de diversas formas: desde las técnicas al vapor (aconsejables para mantener sus propiedades nutritivas), pasando por la olla de presión o simplemente pochadas. A veces en la cocción se añade un medio ácido (zumo de limón o vinagre) que ayuda a preservar las vitaminas.

- Se pueden preparar **sopas calientes** (sopa de verduras o la sopa de guisantes) o **sopas frías** como: gazpacho o la vichyssoise

- Se pueden comer **asadas** a la parrilla acompañadas de diferentes carnes, o asadas a la sartén, o también horneadas sin pelar (escalibada) o al gratén.

- Se pueden tomar **licuadas**, en zumo de verduras (un ejemplo puede ser el zumo de zanahoria).

Conservas

Para poder conservar durante más tiempo la disponibilidad de la verdura, se procesan en conservas, secas al aire, en fermentación (como el sauerkraut de la cocina alemana o el kimchi de cocina coreana), los encurtidos (pepinillos en vinagre), en salazón, fermentaciones, etc.

Dietas

Algunas dietas consideran el uso único de los alimentos provenientes de frutas y verduras, tal es el Vegetarianismo (se abstiene del consumo de carne). Otra dieta que contiene verduras como principal ingrediente es el veganismo, que consiste en abstenerse del consumo o uso de productos de origen animal y la dieta macrobió-

tica que permite el uso de carnes en un equilibrio yin y yang donde las verduras forman parte del yin y las carnes y sus derivados del yang.

Algunas gastronomías del mundo se caracterizan por el uso de verduras en la mayoría de los platos y costumbres culinarias, como las gastronomías del Mediterráneo en el que la verdura ocupa un lugar importante en la dieta.

Nutrición

Las verduras poseen un bajo contenido de proteína y de grasa, poseen bajo contenido calórico: desde 20 kcal/100 g de los espárragos hasta 60 kcal/100 g de las habas. Las vitaminas (generalmente A y C) y minerales, y la fibra (celulosa, hemicelulosa y lignina), el 80% restante es agua, poseen cantidades de calcio entre 50-150 mg/100 g (acelgas, lechuga, espinacas); la mayoría de los vegetales contienen mucho potasio y poco sodio.

Las verduras son muy saludables, porque aportan muchos micronutrientes que actúan sinérgicamente como antioxidantes¹ y protegen de varias enfermedades crónicas, tanto cardiovasculares, como del cáncer (cáncer de próstata, cáncer de colon) e igualmente ayudan a mantener la salud de tejidos como piel y mucosas del cuerpo.

Las verduras se encuentran en el segundo nivel fundamental de la pirámide de los alimentos. Además de aportar micronutrientes, aportan hidratos de carbono de absorción lenta y fibra dietética. Deben ingerirse de cinco a seis porciones de verdura al día; una porción de verdura equivale a media taza de vegetales verdes cocinados o una patata, o una zanahoria.

Consejos generales para su adquisición y preparación

Para su adquisición.

- Al momento de adquirirlos hay que cuidar que no estén agrietados o magullados: las verduras como la acelga, y la lechuga han

de tener hojas tersas, lustrosas y de color brillante. Las zanahorias, remolachas, nabos etc. han de estar tersos y con hojas verdes.

- Los cambios de maduración de los vegetales cuando estén en casa dependen de la temperatura y de la cantidad de luz que exista en el lugar donde se guarden.

- La selección del tamaño de los vegetales depende del uso que se les vaya a dar. Tenga en cuenta el menú y no se deje guiar por la apariencia: puede haber zanahorias muy grandes que estén fofas y remolachas hermosas que estén duras y correosas en el centro.

- Si se cuenta con buena refrigeración y con lugar suficiente para almacenar alimentos, es posible conservar los vegetales hasta quince días antes de consumirlos, de otra manera, adquiera sólo los necesarios para una semana.

Higiene

- Lávelos bien para quitar todo vestigio de tierra o suciedad, tanto para eliminar bacterias y parásitos, como para desechar residuos de insecticidas. Las verduras se deben lavar con agua y jabón o con agua abundante bajo el chorro o en una palangana o fregadero. Lo importante es rociar suficiente agua sobre el vegetal.

- Por su rugosidad, se debe tener especial cuidado al lavar las hojas de lechugas, ya que es frecuente que conserven microbios.

- Los vegetales de hoja como las lechugas y acelgas, deben, escurrirse muy bien o secarse hoja por hoja después de lavadas para proteger su sabor e impedir que se magullen.

- Consérvelos en la gaveta de vegetales o en el congelador; de lo contrario, manténgalos en un lugar fresco y a la sombra.

Cocción

- La mayor parte de los vegetales se pueden cocinar al vapor de agua, sin necesidad de pelarlos; este método es el que mejor conserva sus vitaminas.

- Si es necesario pelarlos, se deben cocinar de inmediato para mantenerlos el menor tiempo posible en contacto con el aire. No se deben remojar después de rebana-

dos o picados, para impedir la pérdida de vitaminas.

- Para conservar su sabor y valor nutritivo, cocínelos el menor tiempo posible, sólo el necesario.

- Caliente primero el agua en que va a cocinarlos, y cuando rompa el hervor, añada los vegetales cortados o enteros de acuerdo con la receta. De esta forma el tiempo de cocción es menor y se conservan mejor sus propiedades nutritivas.

- La acelga y otros vegetales de hoja se pueden cocinar perfectamente sin añadirles grandes cantidades de agua. Basta lavarlos bien y cocinarlos en la menor cantidad de agua posible, a fuego mediano durante algunos minutos.

- Nunca se debe añadir bicarbonato para cocinar los vegetales, pues destruye algunas vitaminas.

- No bote el agua en se han cocinado. Utilícela en sopas o salsas y así aprovechará las sales

minerales y vitaminas que se han disuelto en ella.

Conservación de algunos vegetales de hojas

Hay ocasiones en que abundan en el mercado la acelga, la col y otros vegetales de hojas verdes. Si usted tiene refrigerador es muy fácil conservarlos.

- Prepare los vegetales, lavándolos bien y separando los tallos de las hojas. Si son gruesos como los de algunas acelgas, súmerjalos durante algunos segundos en agua hirviendo y luego de escurrirlos bien, páselos por agua helada. Escúrralos y envuélvalos en un nylon. Guárdelos en el congelador. Cuando necesite usarlos, si no quiere emplearlo todo, basta con cortar un pedazo congelado para echarlo al potaje, a la sopa o para sazonar algún alimento.

- Los tallos secos también pueden congelarse para usarlos en

sopas, ensalada y revoltillos, pero debe dejarlos algunos segundos más en el agua hirviendo. Es recomendable congelarlos separados de las hojas.

Esperamos que esta información le sea de utilidad para conocer más acerca de lo beneficioso que tiene la inclusión de las verduras en nuestra dieta diaria, así como el educar a nuestros niños y jóvenes en el consumo de las distintas verduras, fundamental para su salud ya que es una de las fórmulas más eficaces de prevenir las enfermedades. Además, las verduras, y en especial los vegetales, por su sabor y colorido, pueden hacer más atractiva, alegre y sorprendente la mesa.

¡Hasta la próxima!



Composición de las principales verduras

Por 100 g de producto fresco	agua g	energía cal	carbohidratos g	proteína g	lípidos g	calcio(Ca) mg	caroteno mg	vitamina C mg	fibra g
Alcachofa	85	40	7,6	2,1	0,1	47	0,1	8	2
Berenjena	92	20	3,5	1,0	0,2	12	0,03	4	2,5
Remolachas rojo	86	40	8,4	1,3	0,1	20	0,05	10	2,5
Zanahoria	90	37	6,7	1,0	0,2	31	7	10	3
Calabacín	94,5	15	3	0,9	0,2	12	0,27	7	1,1
Espinacas	92	17	1,3	2,7	0,2	105	4	48	2,7
Endivia (achicoria)	95	12	2,4	1,1	0,1	49	0,1	7	2,2
Frijoles (verdes)	82	64	10	2,3	0,1	8	50	8	6,5
Frijoles verdes	90	32	4,6	2,2	0,2	52	0,4	15	3
Frijoles seg	11	341	41,4	23,4	2,0	165	0	4	18,1
Lechuga	94,5	10	1,3	0,9	0,1	17	0,6	8	1,5
Nabo	93	26	3,2	0,9	0,1	34	0,02	28	2
Cebolla	89	37	7	1,3	0,2	30	0,01	8	2,1
Soja seg	416	8,5	30	38	20	280	140	6	15
Perejil	83	28	1,5	4,4	0,4	200	7	170	6
Patatas	77	85	19	1,7	0,1	7	0	10	2,1
Puerro	90	25	4	0,8	0,1	38	0,5	18	3,5
Tomate	94	15	3	0,8	0,1	9	0,6	18	1,2