

LO VERDE EN CASA

En estudios de dieta realizados en nuestra población se ha encontrado una baja gestión de frutas y vegetales, además de la poca diversidad en su selección y la presencia de hábitos inadecuados de manipulación, almacenamiento y cocción. Las frutas y los vegetales en nuestra dieta son los alimentos que nos aportan fundamentalmente vitaminas, fibras dietéticas y fitoquímicos a los que se les ha prestado gran atención por los especialistas debido a sus beneficios para la salud.

¡Llénese de vida! Consuma vegetales y frutas

Una buena alimentación se puede lograr de muchas maneras, combinando diversos alimentos en forma equilibrada. No existe una dieta única, perfecta, hay muchas dietas buenas, que no son siempre las más caras.

Una buena parte del presupuesto familiar se destina a la compra de alimentos. La forma como se gasta depende de los recursos económicos disponibles, pero también de los conocimientos que se tengan; en dependencia de ellos se realizará en gran medida la selección de los alimentos.

En una dieta equilibrada juegan un importante papel la incorporación de frutas y vegetales, pues las vitaminas que aportan, además de sus funciones como cofactores enzimáticos, existe un grupo de las mismas

que ha sido clasificado como antioxidantes que impiden la oxidación de los ácidos grasos polisaturados, las proteínas y el ácido nucleico, lo que evita que se produzcan daños celulares en el organismo y el desarrollo de enfermedades. La deficiencia de vitamina E (tocoferoles), C (ácido ascórbico) y carotenoides ha estado implicada en el desarrollo de enfermedades no transmisibles como son las cardiovasculares y el cáncer, las que constituyen las primeras causas de muerte en Cuba.

La protección comprobada de las frutas y los vegetales a la salud pudiera provenir del ambiente reductor provocado por los antioxidantes de diferentes solubilidades presentes en dichos alimentos, lo que permite llegar en dependencia de sus biodisponibilidades, a cada uno de los niveles

orgánicos: tejido, célula y macromoléculas, para realizar su importante función.

Antioxidantes y cáncer

Los carotenos presentes en los vegetales y frutas de color anaranjado y verde oscuros, pueden actuar como antioxidantes naturales neutralizando radicales libres altamente reactivos y bloqueando reacciones que favorecen la carcinogénesis. Numerosos estudios han demostrado una asociación inversa entre riesgo de cáncer y el consumo de carotenoides.

La vitamina C (abundante en frutas y vegetales) también tiene propiedades antioxidantes por lo que protege los componentes celulares.

La vitamina E, al igual que la C, tiene propiedades antioxidantes y estimula el sistema inmunológico. Estudios

epidemiológicos han demostrado una relación entre bajos niveles plasmáticos de esta vitamina y mayor riesgo de cáncer de mama.

Una revisión de 200 estudios de la literatura demostró que el bajo consumo de vegetales y frutas se asoció a un aumento significativo del riesgo de cáncer, especialmente de aquellos de origen epitelial (estómago, pulmón, esófago, cuello de útero, páncreas y colon). Esta asociación fue mayor que la encontrada con los carotenos, lo que indica que el efecto protector puede estar asociado a otros componentes presentes en estos alimentos (fitoquímicos) o también al fitocomplejo que poseen.

Antioxidantes y enfermedades cardiovasculares

Las evidencias científicas indican que el proceso oxidativo tiene una

fuerte influencia en el desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes pueden ser protectores porque inhiben la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad en el plasma. La evidencia de un efecto protector es más fuerte en la vitamina E, pero algunos estudios han sugerido también efectos beneficiosos de los carotenoides o de los alimentos con altos contenidos.

Fibra dietética y salud.

En la mayoría de nuestra población está generalizado el concepto de que las carnes son fibra, muy pocos la asocian al consumo de vegetales, cereales integrales, frijoles o frutas enteras. Es necesario corregir primeramente este concepto.

La fibra dietética representa los componentes de la dieta de origen vegetal que son resistentes a las enzimas digestivas del hombre. Se pueden clasificar de acuerdo a su solubilidad en agua en: fibra insoluble (celulosa, gran parte de las hemicelulosas y lignina) y fibra soluble. En general los componentes insolubles producen mayor volumen fecal y aceleración del tiempo de tránsito digestivo y los solubles producen mayores efectos hipocolesterolémico y retardo en la absorción de la glucosa.

Las diferentes propiedades fisicoquímicas de la fibra determinan sus efectos fisiológicos en el organismo. Entre ellos

destacan la capacidad de captar agua, unirse a iones, fermentar, formar geles, unirse a compuestos orgánicos y la acción antioxidante. Estas capacidades permiten regular la motilidad gastrointestinal y el tiempo de tránsito, moderar la absorción de nutrientes, promover la laxación, estimular la actividad bacteriana, ayudar a detoxificar el contenido del colónico, producir ácidos grasos de cadena corta que mantienen la mucosa intestinal e influenciar positivamente en el metabolismo de los hidratos de carbono.

Fitoquímicos

Varios tipos de sustancias de origen fenólico tienen una capacidad antioxidante superior a las vitaminas C y E y el β caroteno, evaluados a través de modelos basados en la oxidación de lipoproteínas y su capacidad de atrapamiento de radicales de O_2 . El interés en el estudio de los polifenoles ha ido en aumento, teniendo en cuenta, además, que poseen la de actuar en interrelación y sinergismo entre ellos y con las vitaminas antioxidantes, amplificando su acción y beneficio.

Consejos prácticos

✓ Priorice la ingestión de frutas frescas, en su forma natural, y ensaladas crudas, debido a las pérdidas inevitables de vitaminas que sufren los vegetales cuando se cocinan.

✓ Prefiera como

postre las frutas frescas y como bebidas los jugos de frutas.

✓ Seleccione preferentemente los de color verde oscuro y los amarillos o anaranjados.

✓ Consuma diariamente al menos alguna fruta cítrica.

✓ Evite quitar la cáscara o la piel a los frutos y vegetales que lo admitan.

✓ Para aumentar el consumo de fibra se debe consumir el hollejo de las frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja) y no colar los jugos ni los frijoles.

✓ De los métodos de cocción, prefiera el cocinado a vapor o con muy poca agua. La freidora es el método que más destruye las vitaminas.

✓ Lave bien las frutas y los vegetales antes de ser consumidos o guardados en el refrigerador.

Debe tener presente que algunas vitaminas se destruyen en gran medida durante el proceso de recolección, transporte, almacenamiento, preparación y cocción.

A continuación ofrecemos algunos consejos para disminuir la pérdida de vitaminas en estos alimentos:

➤ No exponerlos al sol.

➤ Almacenarlos sólo por breve tiempo.

➤ Si se almacenan la temperatura debe mantenerse entre 4 y 6°C.

➤ No mantenga los vegetales limpios en agua, sino en paños hú-

medos o papel dentro del refrigerador.

➤ Guarde en congelación los vegetales que no van a ser consumidos en corto plazo.

➤ No los descongele, póngalos directamente en el agua de cocción

➤ No pique excesivamente los vegetales antes de ser cocinados para evitar la oxidación.

➤ De los métodos de cocción, prefiera el cocinado a vapor o con muy poca agua. la freidora es el método que más destruye las vitaminas.

➤ Mantenga los recipientes tapados durante la cocción.

➤ Evite revolver los alimentos mientras se están cocinando, hágalo sólo en caso necesario y con utensilios de madera.

➤ Utilice, en sopas y caldos, las aguas de cocción de los vegetales.

➤ Evite mantener por largo tiempo los vegetales ya cocinados en las aguas de cocción, Baños de María o termos.

➤ Reduzca al mínimo necesario los tiempos de cocción.

➤ Elabore los jugos inmediatamente antes de consumirlos.

➤ Si los jugos deben almacenarse, hágalo sólo durante un corto tiempo, en recipientes no metálicos con tapa.

➤ Coloque los vegetales y las papas en el agua ya hirviendo, para inactivar las enzimas que destruyen la vitamina C, entre 70° y 100°C se presenta poca pérdida de esta vitamina.

➤ Finalice la coc-

ción de los alimentos poco antes de su ingestión, para disminuir las pérdidas.

➤ Corte el tomate para ensaladas en secciones longitudinales para evitar pérdidas del jugo, en el que se encuentran cantidades importantes de vitaminas y minerales.

➤ Prepare ensaladas crudas inme-

diatamente antes de consumir. Adicione rápidamente jugo de limón, naranja agria o dulce. El medio ácido protege la vitamina C.

➤ Adicione perejil picado, cebollinos, pimiento, col, entre otros, a las sopas o caldos después de terminados, con vistas a elevar el valor nutritivo de éstos.

Y antes de concluir queremos recomendarle algunas frutas y vegetales que, en la medida de sus posibilidades y disponibilidad en el mercado, debe incluir en su dieta diaria frecuentemente, dado sus altos contenidos de vitamina A y C. Ellas son, en orden de prioridad, como veremos a continuación.

Esperamos que estos consejos les sean de utilidad y que les sirvan para sacarle más salud al, siempre corto presupuesto para la adquisición del pan nuestro de cada día. ¡Hasta la próxima!



Vitamina A:

Zanahoria, Espinacas, Berro, Calabaza y Mango.



Zanahorias (*Daucus carota*) de diversos colores.



Calabaza (*Cucurbita maxima*).



Espinacas (*Spinacia oleracea*).



Zanahorias (*Daucus carota*) de diversos colores.



Berro (*Nasturtium officinale*).

Vitamina C:

Pimiento maduro, Guayaba, Fruta bomba, Marañón, Pimiento verde, Mango, Guanábana, Berro, Col cruda, Tomate, Naranja, Mamoncillo, Mandarina, Plátano fruta.



Pimiento (*Capsicum annum*).



Plátano fruta, más conocido como banano (*Musa paradisiaca*).



Tomate (*Solanum lycopersicum*).

Tomado de: "Los vegetales en la nutrición humana" Colectivo de Autores. Universidad para todos.