

El Mercadillo informa
(Hoja Divulgativa n° 27)



Beneficios del consumo de Frutas y Hortalizas

Marzo 2010

POR QUE CONSUMIR FRUTAS Y HORTALIZAS:

Hay un creciente consenso entre médicos y nutricionistas en aceptar finalmente que lo que usted come tiene relación directa con su bienestar y salud. Se empieza a entender después de mucho tiempo, que las frutas y hortalizas, contienen elementos que pueden luchar contra enfermedades y mejorar nuestra salud de muchas maneras.

Dietas ricas en vegetales pueden incrementar su salud y reducir o prevenir algunas enfermedades. Algunas razones para consumir más frutas y hortalizas:

Potasio frente a sodio: Muchos vegetales son ricos en potasio y ayudan a eliminar la retención de líquidos, propia de los alimentos ricos en sodio. Por esta razón, al consumir vegetales prevenimos la hipertensión y la hinchazón de vientre y piernas provocada por la retención de líquidos.

Grasas y calorías: Las hortalizas son alimentos que carecen de grasas y son pobres en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso y combatir la obesidad. El resultado: menos colesterol y triglicéridos y, por tanto, menos patologías cardiovasculares.

Minerales: Las verduras son ricas en minerales como hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio, magnesio o cobre, micronutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Vitaminas, fibras y antioxidantes: El aporte vitamínico de los vegetales y hortalizas tiene efectos muy beneficiosos para el organismo. Por ejemplo, la vitamina A y C mantienen fuertes nuestras defensas contra las infecciones, mientras que las vitaminas del grupo B fortalecen nuestro sistema nervioso. Las fibras ayudan a regular el tránsito intestinal y, por su parte,

los antioxidantes reducen considerablemente el envejecimiento y previene la aparición de determinados tumores.

Hortalizas ricas en vitaminas:

| | |
|-------------------------------|---|
| Vitamina A | Zanahoria, Brécol, Calabaza, Espinaca, Col, Batata, Tomate. |
| Vitamina B₁ | Vegetales de hoja verde en general y Legumbres. |
| Vitamina B₃ | Guisantes. |
| Vitamina B₆ | Aguacate, Espinaca, Calabacín, Habichuela y Plátano. |
| Vitamina C | Cítricos en general, Fresa, Piña, Guayaba, Brécol, Col, Tomate, Espinaca, Pimiento, Nabo, Perejil, Calabacín. |

Hortalizas ricas en fibra:

Espinacas, Acelgas, Col, Zanahoria, Remolacha y Aguacate.

Hortalizas ricas en minerales:

| | |
|-----------------|--|
| Calcio | Espinaca, Col Rizada, Cebolla, Col, Acelga y Berro. |
| Fósforo | Guisante, Col, Perejil, Ajos, Habichuela, Cebolla, Papa, Coliflor, Puerro y Champiñones. |
| Magnesio | Garbanzo, Guisante, Judía, Millo, Acelga, Espinaca, Apio, Habichuela, Col, Perejil, Remolacha y Lechuga. |
| Hierro | Judía, Lenteja, Habas, Espinaca, Perejil, Berro, Brócoli, Remolacha, Zanahoria, Guisante y Acelga. |
| Potasio | Aguacate, Berro, Espinaca, Plátano, Cebolla, Tomate, Berenjena, Papa, Batata, Perejil y Col. |
| Azufre | Ajos, Cebolla, Puerro, Rábano, Papa, Pepino y Judía. |
| Sodio | Por lo General todas las Frutas y Hortalizas son Bajas en Sodio. |

El consumo de alimentos ricos en Vitamina C mejora la asimilación del hierro por nuestro organismo, por lo que un zumo de naranjas antes de las comidas, o bien condimentarlas con zumo de limón, nos hace aumentar los niveles de hierro aportados por la dieta.