

2. Ambiente, Nutrición y Alimentación

Estrategias para incrementar el consumo de verduras y frutas

Las verduras y frutas son alimentos ricos en vitaminas A, C y E; en nutrimentos inorgánicos, o también conocidos como minerales, tales como potasio, magnesio y calcio. Son una excelente fuente de fibra dietética y agua, lo que las hace de baja densidad energética o bajo aporte de energía. Le dan variedad, color y textura a nuestros platillos, y ofrecen una gran gama de sabores a nuestro paladar.

Para tener una dieta saludable es importante que incluyamos suficientes verduras y frutas de distinta variedad, en cada una de nuestras comidas, por lo que te recomendamos los siguientes tips:

1. Inclúyelas entre comidas como un pequeño refrigerio o colación. Son prácticas y fáciles de transportar, además de que te darán energía y nutrimentos entre las comidas y te permitirán saciar el hambre de una manera nutritiva y deliciosa.

2. Las frutas harán tus postres más ligeros y nutritivos, algunas opciones son: fruta entera, gelatina, cócteles, zumos de fruta, etc. Puedes incluir gran variedad de frutas o bien combinarlas entre sí.

3. Considera consumir en mayor cantidad las verduras y frutas crudas, enteras y con cáscara, ya que así podrás obtener sus vitaminas y nutrimentos inorgánicos

totalmente (estos se pierden por las técnicas culinarias que se utilizan, el calor prolongado o el picado fino para la preparación de alimentos); además de la fibra que encontramos en su cáscara que es de suma importancia para el buen funcionamiento intestinal.

4. Consume verduras y frutas de temporada, ya que son de mayor calidad: tienen un mejor contenido nutrimental, son más baratas. Inclusive, estarás apoyando la producción y consumo, del campo mexicano.

5. Cuando consumas alimentos asados u horneados, acompáñalos de una fuente de antioxidantes. Te sugerimos frutas como la naranja, toronja, limón, entre otros cítricos, también las ciruelas, piña, manzana, Jamaica.

6. En la preparación de carnes, prueba el uso de piezas de frutas o jugo de frutas como ingredientes para mejorar su sabor, por ejemplo en platillos tales como lomo a la

naranja, pollo en cítricos, trozos de piña en carne asada, brochetas.

7. Para acompañar cualquiera de tus platillos, incluye salsas con moderación, realiza combinación de sabores, en las que las verduras y frutas pueden dar el toque especial que buscas.

8. Cuando necesites cocer las verduras y frutas, te recomendamos la técnica de escalfado: calienta agua en un recipiente y cuando hierva introduce las verduras o frutas, ya sea enteras o en piezas, previamente lavadas y desinfectadas; espera a que el agua vuelva a hervir y deja pasar 5 minutos, al término retira el alimento. Inmediatamente después, coloca las piezas sobre una cama de hielo y agrega más hielo sobre el alimento; puedes utilizar agua helada en lugar de hielo. Espera 5 minutos y saca las verduras o frutas.

Esta técnica resalta el color, da una textura turgente y firme, mejora el sabor y sobre todo permite una menor pérdida de vitaminas y nutrimentos inorgánicos que otras técnicas de cocción.

9. Recuerda en todo momento, lavar y desinfectar perfectamente todas tus verduras y frutas, con el fin de evitar cualquier infección gastrointestinal.

10. Juega con las diversas técnicas de preparación de alimentos, tales como ensaladas, cócteles, escalfado, asado, al vapor, encurtidos, mermeladas y jarabes (consumo moderado) ■.

¡Buen provecho!

Otras fuentes:

- Casa nueva E., Kaufer, M., Pérez AB, Arroyo P. Nutriología Médica. 3ª Edición. Médica Panamericana. México: 2010.
- 2. Pérez AB, Palacios B, Castro AL. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud, Ogali. 3ª edición, México, 2008.

**Aniela Giselle Ramos Vázquez
Magda Maricela Ramírez Nava
Licenciatura en Nutrición del Campus León,
de la Universidad de Guanajuato**