

## 2. Ambiente, Nutrición y Alimentación

### Estrategias para incrementar el consumo de verduras y frutas

**L**as 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**