

Los Dietistas-Nutricionistas recuerdan sus beneficios para el organismo

## **El consumo insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores de riesgo que contribuyen a la mortalidad**

- **Estos alimentos reducen el riesgo de enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares y respiratorias.**
- **Las frutas y verduras ayudan a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.<sup>1</sup>**
- **Es importante planificar su consumo y optar por frutas y verduras de temporada.**
- **En los meses de invierno están disponibles frutas y verduras como naranjas, piñas, fresas, espinacas, brócoli o calabaza, entre otras.**
- **Se recomienda consumir dos raciones de verdura diaria y tres de frutas.**

**Madrid 24 de febrero de 2022-** El consumo de frutas y verduras es esencial para conseguir una dieta equilibrada, nutritiva y suficiente, indican desde el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#), sin embargo, su consumo ha descendido en las últimas décadas, y como alertan desde la [OMS](#), la ingesta insuficiente es uno de los 10 factores de riesgo principales que contribuyen a la mortalidad.

Según un estudio de la Fundación Española de la Nutrición, [Anibes](#), el consumo medio de la población de verduras y hortalizas es de 177,8 g/día, mientras que de frutas se sitúa en los 158 g/día, *“datos que apenas cubren el mínimo de raciones, que según aconseja la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día”*, aseguran desde el CODINMA.

Los Dietistas-Nutricionistas ponen en foco en las ventajas de incluir frutas y verduras en nuestra dieta y nos recuerdan todos sus beneficios. Por ejemplo, gracias a los antioxidantes que contienen, previenen el cáncer, *“principalmente porque son fuente de vitaminas, minerales, carotenoides, antioxidantes, fitoquímicos, organosulfurados y flavonoides”*, indican. Además, su consumo ayuda a garantizar la cantidad diaria suficiente de fibra dietética<sup>1</sup> que necesita el organismo.

También contribuyen a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética<sup>1</sup> y reducen el colesterol LDL, los triglicéridos en sangre y la presión arterial.

Otro de sus beneficios, es que protegen frente a la diabetes tipo 2 reduciendo los niveles de glucosa e insulina en sangre, gracias a la fibra y, en menor medida, a los compuestos polifenólicos. *“Y no podemos olvidar que mejoran el estreñimiento, principalmente por su contenido en fibra”*, concluyen desde el CODINMA.

### **Frutas y verduras, siempre de temporada**

Es importante planificar su consumo y optar por frutas y verduras de temporada, insisten los expertos del CODINMA. Por este motivo, y siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, los meses de invierno son idóneos para consumir frutas como el

plátano, el kiwi, el pomelo o la fresa. *“Su contenido en vitamina C los convierte en un refuerzo del sistema inmunitario”*, puntualizan desde el CODINMA.

Por lo que se refiere a las verduras y hortalizas, el CODINMA propone espinacas, brócoli, berenjenas, calabaza y judías verdes, entre otras. *“Son ricas en agua, fibra, minerales y vitaminas y se caracterizan por su alta capacidad de hidratación, por su baja densidad energética y por crear sensación de saciedad”*.

Además, no hay que olvidar que tienen un bajo contenido en sodio y son una muy buena fuente de vitamina A, ácido fólico y vitamina C, nos recuerdan los Dietistas-Nutricionistas que aconsejan consumir cinco raciones de fruta y verdura al día.

Sobre cuándo es mejor comprar estos productos, el CODINMA anima a hacerlo dos o tres días antes de su consumo si no se puede en el mismo día. En el caso de las frutas, y antes de su ingesta, *“se puede dejar reposar la pieza antes de tomarla, y no hacerlo justo tras sacarla del frigorífico”*.

### **Algunas ideas para incluirlas en nuestros menús diarios**

Los Dietistas-Nutricionistas proponen consumir una fruta en el desayuno y otra a media mañana, una ración de verduras en la comida y otra en la cena, y para merendar o de postre otra fruta. No obstante, destacan que no hay un único patrón de consumo, sino que se pueden consumir a lo largo del día *“como cada uno prefiera”*.

La fruta se puede convertir en un aperitivo saludable con un poco de imaginación, bien en brochetas o acompañadas de queso fresco, por ejemplo.

En el caso de las verduras, una buena alternativa es incluirla como guarnición en los segundos platos. Otras opciones son las ensaladas o las cremas de verduras.

Conociendo todas sus ventajas, ¡ya no hay excusas para no consumir frutas y verduras!

### **Sobre el CODINMA**

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus más de 800 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

#### *Referencias*

1.- *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.*

Para más información  
Marta Carrillo / Bárbara Navarro  
[mcarrillo@torresycarrera.com](mailto:mcarrillo@torresycarrera.com)  
[bnavarro@torresycarrera.com](mailto:bnavarro@torresycarrera.com)  
91 590 14 37 / 687 343 438  
<http://www.codinma.es/>