

Ficha N.12.

Frutas, verduras y hortalizas en cantidad

“A mi hijo no le gusta la verdura”...¿Cuántas veces escuchamos este comentario en nuestro entorno?

Frente a las recomendaciones de los expertos de aumentar el consumo de frutas y hortalizas nos encontramos con el hecho frecuente de que muchos niños muestran reticencias a estos alimentos, y comen poca verdura y fruta. Sin embargo, es importante que adquieran el hábito de consumirlas sustituyendo a otros alimentos con más contenido calórico pero más pobres en vitaminas minerales, esenciales para el crecimiento .

Según el estudio Thao (2015), que recoge datos de estilos de vida de 6271 niños y niñas de 8 a 13 años, tan solo el 14,8% de la población infantil llega a cumplir la recomendación de las 5 raciones diarias de frutas y hortalizas al día.

Sin duda, es necesario ayudar a las familias con pequeñas estrategias y pautas asequibles para conseguir este reto: aumentar el consumo de frutas y verduras.

Mucho que cuidar

¿Cuál es la diferencia entre frutas, verduras y hortalizas?

Frutas: son el fruto comestible de ciertas plantas y árboles, con un alto contenido en agua y, aunque también se pueden tomar en conserva o cocinadas, generalmente se consumen crudas.

Hortalizas: son partes de los vegetales en estado fresco, que crudas, en conserva o preparadas de diversas formas, se utilizan directamente para el consumo humano (zanahoria, patata, cebolla, tomate...). Las verduras forman parte del grupo de las hortalizas. Se incluyen también las legumbres verdes (habas, guisantes).

Verduras: son hortalizas cuya parte comestible son los órganos verdes de la planta como los tallos o las hojas (acelga, espinaca...).

Recomendaciones científicas

Se recomienda consumir al menos cinco raciones de frutas y hortalizas al día, o que la mitad de nuestro plato se ocupe por frutas y hortalizas.

La calidad de estos alimentos está no sólo en su notable contenido de vitaminas y minerales, su bajo contenido energético, salvo excepciones, sino también por su contenido en compuestos bioactivos (carotenoides, polifenoles, fitoesteroles...) que les dotan de un papel importante en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Según la última encuesta de ingesta dietética de la población española (Enide, 2011) la cantidad media de consumo de frutas y hortalizas es de 210 g/persona/día y 280 g/persona/día, respectivamente. Nuestra tradición mediterránea favorece el consumo de estos alimentos; tan sólo es necesario concienciarnos de la importancia que tiene no perder esta característica de nuestra alimentación y evitar la tendencia en la población joven a disminuir esa ingesta sustituyéndola por la de otros alimentos menos saludables.

No olvide...

Una ración de fruta equivale a una pieza mediana (ej. manzana mediana) o a dos pequeñas (ej. dos mandarinas)

Una ración de verduras corresponde aproximadamente a 150 g de verdura cruda, ya limpia, lista para comer

Según esto, pongamos un ejemplo de lo que podría ser el consumo de 5 raciones de frutas (F) y verduras en un día (V).

Desayuno o media mañana

1 Pera (F)

Comida

Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, tomate y aceitunas (V)

2 mandarinas (F)

Merienda

1 Plátano (F)

Cena

Puré de calabacín (F)

¿No es tan difícil, verdad?



Objetivos del comportamiento saludable

Todos somos conscientes y tenemos la convicción de la importancia para la salud que tiene la presencia de la suficiente cantidad de frutas y verduras en nuestra dieta. ¿Y en la práctica?

El **primer objetivo** que se pretende en esta ficha es comenzar /avanzar en el alineamiento de nuestra conducta personal a alimentaria a esta convicción.

El **segundo objetivo** es mostrar algunas pautas que nos ayuden a nosotros mismos y a nuestro entorno familiar a encontrar ese lugar preferente que las frutas, hortalizas y verduras se merecen en nuestra alimentación.

Recursos para las familias

Para el primer objetivo: Le sugerimos que evalúe la presencia de estos alimentos en su alimentación diaria y la de los suyos con el fin de que las pautas de mejora que se proponga sean las más adecuadas para todos, de acuerdo a sus gustos y costumbres.

Para eso le será útil rellenar el questionario adjunto y analizar los resultados obtenidos.

Para el segundo objetivo: En función de los resultados del cuestionario anterior es hora de ponerse metas para mejorar. Aquí se proponen algunas consideraciones de partida y pautas que pueden ayudarle a que su familia sea una gran amiga de estos alimentos.

Recuerde...

Para incrementar el consumo de frutas y hortalizas debe plantearse hacerlo de una manera fácil, apetible y asequible, adaptándose a sus costumbres y preferencias.

Recomendaciones

- Tenga en cuenta que hay múltiples formas de consumir estos alimentos y no se desespere si su hijo se resiste a probarlos. Para conseguir la aceptación de nuevos sabores y texturas en los niños se requieren varios contactos (5-10, incluso más) con el nuevo alimento.
- Si a su hijo no le gustan demasiado estos alimentos, aproveche las cualidades organolépticas (color, sabor, dulzura...) de las frutas y verduras para enriquecer su alimentación diaria, incluyéndolas en las preparaciones culinarias más diversas de forma que pasen desapercibidas.
- No se trata tan sólo de aumentar la cantidad de frutas y hortalizas de su alimentación; mejor, es necesario que el aumento de estos alimentos vaya acompañado de la disminución de otros alimentos que se consumen en exceso (carne grasas, bollería, chucherías...).
- Aproveche el destacado volumen de algunas verduras (ej. lechuga) para engrosar los platos sin aumentar considerablemente la energía y favorecer la saciedad a las personas amantes “del XXL” con un gran apetito.
- Las verduras y hortalizas entran por los ojos. Por eso cuide la presencia de estos alimentos, elija para comer enteras aquellas piezas que sean más vistosas reservando la fruta y hortaliza más estropeada para recetas en las que no sean visibles (ej. Purés en el caso de verduras y compotas, tartas y cremas en el caso de las frutas).
- Ponga color a sus platos añadiendo fruta cortada a sus ensaladas o guarniciones.
- Introduzca las frutas y verduras en los menús de cumpleaños y celebraciones (Ej. brochetas de verduras a la plancha y de fruta con chocolate).
- Para los avanzados en cocina, utilice las propiedades de las frutas y hortalizas como ingrediente sustituto de parte de la grasa de una receta (Ej., tartas y bizcochos)
- Busque nuevas recetas creativas con las que sorprender a los suyos.
- Tenga siempre en casa fruta y hortalizas; no tienen por qué ser siempre frescas, puede ser congelada, seca, en lata, en conserva. Todo suma...
- Puede preparar un bol de fruta fresca cortada o ensalada (sin aliñar) y situarla a la vista en la nevera para que cualquiera pueda recurrir a ellas en un ataque de hambre.
- La fruta es el “fast food” natural. Siempre está lista. La verdura requiere un poco más de tiempo pero hay medios para disminuir el tiempo de preparación:
 - Comprar verduras lavadas y cortadas
 - Cuando haga la compra prepare las hortalizas (lávelas, córtelas, blanquéelas y congélelas) para adelantar trabajo cuando las vaya a cocinar.
 - Una buena opción: comprar verdura congelada o en lata ya cocida para los días en que no haya tiempo de hacerlo en casa.
- Frutas y verduras: buenas y baratas o al menos asequibles. Aproveche las ofertas y compre frutas y verduras de temporada que además de suponerle un ahorro (al tener mejor precio), colaborará con la sostenibilidad de su entorno.
- Un pequeño huerto en casa favorece que el niño pueda conocer y experimentar más a fondo la riqueza de frutas y hortalizas.

Para el éxito en nuestro reto, es importante...

- Determinar las dificultades reales que encuentra para que usted o su hijo coman la suficiente fruta y verdura.
- Apuntar las pautas que le parezcan en principio útiles para alcanzar su objetivo o el de su hijo.
- Concrete sus metas a largo, medio y corto plazo (hoy mismo) y revíselas periódicamente.



Si su hijo “pasa” de las frutas y las verduras... ¿Sabe qué puede hacer?

Si el niño ve cómo sus padres disfrutan comiendo frutas y verduras, será más fácil que las pruebe.

Jugar con la variedad de frutas, verduras y hortalizas, prepararlas de maneras diferentes, presente formas y colores, mezclándolas entre ellas... Así el niño aprenderá a diferenciar sabores y texturas.

Acompañe las verduras y hortalizas con un farináceo (pasta, arroz, patatas, sémola...).

Invite a su hijo a que participe. Si escogen juntos las frutas, verduras y hortalizas le costará menos que las coma. Y también pueden preparar los platos juntos.

Mucho que cuidar

Bibliografía

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.shtml

Proyecto de Innovación Innovadieta. Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición. Disponible en: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

Produce for Better Health Foundation (PBH). Disponible en: <http://www.pbhfoundation.org/>