

Por: Lcda. Amy Samalot

## Consumo de más frutas y vegetales

La Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR) desarrolló las nuevas políticas públicas en alimentos, nutrición y actividad física: la Guía Alimentaria para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable. Ambas herramientas educativas proveen un conjunto de recomendaciones dirigidas al público general para lograr una alimentación saludable enfocada en dos conceptos básicos; mantener el equilibrio de calorías para alcanzar un peso saludable; y enfatizar el consumo de alimentos y bebidas nutricionalmente densos. Una recomendación importante es aumentar el consumo de las frutas y las hortalizas suculentas, que comúnmente en Puerto Rico se les conoce como vegetales. El grupo de las hortalizas también incluye las legumbres o lo que conocemos como granos o habichuelas.

El grupo de las hortalizas o vegetales lo componen el tomate, quimbombó, pimiento, berenjena, chayote, calabaza, espinaca, acelga, hoja de remolacha, hoja de nabo, verdolaga, berza, lechuga, repollo, coles de Bruselas, brécol, coliflor, alcachofa, espárrago, apio americano (*celery*), maíz tierno, habas tiernas, guisantes, habichuelas tiernas, cebolla, zanahoria y remolacha. El grupo de las frutas incluye la acerola, parcha, piña, mangó, china, toronja, papaya, guanábana, uva, manzana, pera, pajuil, melón, sandía, guayaba, ciruelas, guineo maduro, pasas, arándano, cereza, fresa y bayas (*berries*).

Las personas que consumen cantidades suficientes de vegetales y frutas como parte de una dieta saludable tienen menos riesgos de padecer algunas enfermedades crónicas. Una dieta rica en vegetales y frutas puede reducir el riesgo de cardiopatía, incluyendo ataque cardíaco y accidente cerebrovascular; puede proteger contra ciertos tipos de cáncer; reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, sobrepeso y obesidad. Comer fuentes ricas en potasio puede disminuir la presión arterial, reduce el riesgo de desarrollar cálculos renales y ayuda a disminuir la pérdida ósea.

Los vegetales y las frutas son una fuente excelente de vitaminas A, C, K y ácido fólico; y de minerales como el magnesio y el potasio. Tanto los vegetales como las frutas tienen poco o ningún contenido de grasa, proveen pocas calorías, no tienen colesterol y aportan cantidades considerables de fibra lo que ayuda en el control y la reducción de peso. Las legumbres o habichuelas además de calorías y fibras, contienen vitaminas (folato); minerales (hierro, potasio y zinc); y proteína. Se recomienda consumir diferentes variedades de legumbres para maximizar los nutrientes que podemos obtener de su consumo.

Los vegetales y frutas contienen otros compuestos llamados fitoquímicos y antioxidantes, que son muy importantes por su beneficio a la salud del organismo; entre los que podemos mencionar:

- ▶ licopeno - potente antioxidante que reduce el riesgo de cáncer de la próstata y condiciones cardiovasculares. Se encuentra en las frutas rojas como el tomate, pimiento rojo, sandía, toronja rosada o roja.
- ▶ ácido elágico – puede reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y disminuye el colesterol. Se encuentra en la uva roja, fresa, frambuesa, arándano y kiwi.
- ▶ limoneno – aumenta en nivel de enzimas del cuerpo que destruyen diferentes tipos de cáncer y se encuentra en la china, toronja, china mandarina, lima y limón amarillo.

- ▶ luteína - actúa como antioxidante y reduce el riesgo a enfermedades del corazón y enfermedades relacionadas al envejecimiento de los ojos. Se encuentra en la col rizada, espinaca, hoja de berza, kiwi, brécol, coles de Bruselas, lechuga romana y acelga.
- ▶ betacaroteno – pro vitamina que se encuentra en los vegetales amarillo y verde intenso.
- ▶ zeaxantina – ayuda a prevenir la degeneración macular y ciertos tipos de cáncer. Se encuentra en el maíz, espinaca y calabaza de invierno.
- ▶ reveratrol – puede reducir riesgos de enfermedades del corazón, cerebrovasculares y cáncer mejorando el flujo de sangre al cerebro y al corazón evitando los coágulos de sangre. Se encuentra en la uva roja, vino tinto y jugo de uva roja.
- ▶ sulfuro de alilo - aumenta los niveles de enzimas naturales que ayudan a mantener el sistema inmune saludable. Se encuentran en el ajo puerro, cebolla y cebollines.

Al seleccionar diariamente los alimentos a consumir utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable y siga los siguientes consejos:

- ▶ **Procure que la mitad de su plato sean vegetales y frutas.**
- ▶ Todos los vegetales y frutas cuentan, frescos congelados, enlatados o como jugo 100%.
- ▶ Incluya una variedad de todos los colores: rojo, anaranjados, verdes, morados y blancos.
- ▶ Prefiera los que están en cosecho, ya que su calidad es superior, resultan más económicas y son más fáciles de conseguir.
- ▶ Puede consumir vegetales frescos, cocidos al vapor, guisados y combinados en recetas de sopas, guisos o ensaladas. Cuando consuma vegetales enlatados verifique que la etiqueta indique reducido en sodio o no sal añadida.
- ▶ Seleccione frutas frescas con su cáscara siempre que sea posible para aumentar la ingesta de fibra. Si opta por jugos, que sean 100%.
- ▶ Puede utilizar frutas para acompañar ensaladas, panqueques, cereales o yogur en lugar de añadir azúcares o siropes.
- ▶ Cuando coma fuera, pida que le sirvan los vegetales sin grasa, con poca sal y que le lleven a la mesa aderezos bajos en calorías o vinagretas.

Las recomendaciones de consumo incluidas en la Guía Alimentaria para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable establecen:

Grupo de las hortalizas (vegetales) y granos: dos y media (2½) tazas al día. Para niños y niñas de 6 a 11 años se recomienda el consumo de al menos 3 servicios de (½) taza por día. Un servicio de granos, legumbres o habichuelas es de media (½) taza cocidas.

Grupo de las frutas: dos servicios de una (1) taza de jugo o una (1) taza de fruta picada. La recomendación diaria para niños y niñas de 6 a 11 años es de cinco servicios de media (½) taza o de cuatro (4) a cinco (5) onzas, dependiendo el tipo de fruta.

Para más información sobre las recomendaciones incluidas en la Guía Alimentaria para Puerto Rico o MiPlato para un Puerto Rico Saludable puede acceder a la página <http://www.salud.gov.pr/comisiones/canpr>

#####