

# Reducen el estrés: sepa qué hacer para comer más frutas y verduras

Un reciente estudio arrojó que quienes consumen al menos 470 gramos de estos alimentos al día presentan niveles más bajos de tensión provocada por situaciones agobiantes.

N.E.

**E**l aporte de vitaminas, fibra, minerales y antioxidantes que entregan las frutas y verduras hace de las mismas, alimentos esenciales para la dieta diaria que ayudan al bienestar físico de las personas, pero también se han descubierto sus beneficios en el área emocional.

Por ejemplo, el reciente estudio "Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle del Baker Heart and Diabetes Institute", realizado por la Universidad Edith Cowan (Australia), arrojó que quienes comían un mínimo de 470 gramos diarios de frutas y verduras tenían niveles de estrés un 10% más bajos que aquellos que consumían menos de 230 gramos. Esto, basándose en el análisis de 8.600 personas de entre 25 y 91 años de edad.

Respecto del estudio, la directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, sede Viña del Mar, Gabriela Lizana, manifestó que "este grupo de alimentos aporta gran variedad de antioxidantes a través de las vitaminas A, C,



Se aconseja consumir 470 gramos diarios de estos alimentos.

E, minerales como selenio, zinc y vitaminas del complejo B, como B1, B6 y B12. Todos estos nutrientes están implicados en la defensa frente al estrés oxidativo y con propiedades neuroprotectoras, lo que podría explicar su implicancia en la regulación del

estrés". Y añadió que "si bien esta es una asociación preliminar, el estudio refuerza la recomendación del Programa 5 al Día en Chile y de la Organización Mundial de la Salud, que indica un consumo diario de al menos cinco porciones de frutas y verdu-



## QUIENES COMÍAN MENOS

de 230 gramos al día presentaron más estrés. Se estudió gente de 25 a 91 años.

ras, equivalente a 400-600 gramos, para obtener un sinfín de beneficios en nuestro organismo".

## PROMOVER SU CONSUMO

A fin de promover el sano consumo de frutas y verduras, Lizana dio siete consejos.

- 1** Al día comer al menos 3 porciones de verduras y 2 de frutas, incluyéndolas en todos los tiempos de comida.
- 2** De necesitar comer una colación, prefiera una fruta o verdura.
- 3** Aprovechar las frutas y verduras frescas de cada temporada, mezclando según sus tipos y grupos de colores.
- 4** Preferir consumirlas crudas y si es posible, con cáscara para aprovechar la fibra.
- 5** Comerlas de la forma más natural posible, sin endulzantes u aderezos.
- 6** Guardar frutas y verduras en fuentes que estén a la vista, así será más probable que deseen comerlas.