

Link: <https://comerciante.lacuarta.com/noticias/tema-central/conozca-los-multiples-beneficios-que-nos-entregan-las-frutas-y-verduras.html>

Lo ideal es variar diariamente el consumo de unas y otras, además de ir combinando aquellas de diferente color y variedad.

Conozca los múltiples beneficios que nos entregan las frutas y verduras Autor: Comerciante, publicado el 2021-08-02 a las 01:55:48 Lo ideal es variar diariamente el consumo de unas y otras, además de ir combinando aquellas de diferente color y variedad.

Los cítricos, como naranjas, clementinas, kiwis, mandarinas y limones, pero también las manzanas, las peras y los plátanos, aparecen como las frutas más consumidas por los chilenos durante la época invernal, mientras que en relación a las verduras, encontramos acelga, apio, brócoli, betarraga, lechuga, porotos verdes, berenjenas y zapallo, según precisa a Comerciante la académica disciplinar del Centro de Atención Nutricional de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad de Las Américas**, Daniela Gómez, quien detalla que parte importante del tema se debe a la gran disponibilidad y la baja temporal en el precio que registran estos productos. "El Instituto de Desarrollo Agropecuario (Indap) promueve entre los consumidores de frutas y verduras de todo el país el preferir productos de temporada y así aportar de manera concreta a los desafíos que plantea el cambio climático para la estabilidad alimentaria y, de paso, reducir los gastos familiares", acota al respecto. La docente plantea que desde el punto de vista de aporte nutricional y de los múltiples beneficios que frutas y verduras nos entregan, "todas son óptimas para su consumo.

Lo ideal es variar diariamente el consumo de frutas y verduras, elegir aquellas de diferente color y variedad, ya que todas son fuente natural de fibra dietética y todas destacan por contener diferentes vitaminas y minerales.

En este sentido, la idea es privilegiar los gustos y preferencias del consumidor, así como el valor y la disponibilidad de las elegidas". ¿Crudas o cocidas? Según manifiesta Daniela Gómez, "siempre se debe privilegiar el consumo de frutas y verduras crudas, previamente lavadas y sanitizadas. Estas aportan vitaminas, sales minerales y oligoelementos, fibra dietética, enzimas y otros fitoquímicos que protegen la salud.

Además, realizar el proceso se masticación mejora la digestión, aporta saciedad, mejora del equilibrio intestinal y la digestión, previniendo el estreñimiento". Y ahonda en el tema al indicar que "una alimentación rica en alimentos crudos favorece el equilibrio entre las distintas colonias de microorganismos que colonizan el intestino.

Este equilibrio es necesario para la correcta absorción de nutrientes y la fabricación de sustancias de gran importancia, como la serotonina, un neurotransmisor cerebral relacionado con el buen estado de ánimo". "En caso de no poder consumir frutas y verduras crudas, también se pueden incluir cocidas. Lo importante es someterlas el menor tiempo a altas temperaturas, y una alternativa como al vapor privilegiará una menor pérdida de propiedades nutricionales", añade.

Por otra parte, la académica de la **UDLA** sostiene que es importante "recordar que las Guías alimentarias para la población chilena recomiendan el consumo de 5 frutas y verduras en el día, por lo que es necesario incluirlas en distintos tiempos de comida, como el desayuno -por lo que podemos complementar su consumo con lácteos- o durante el almuerzo". "En este sentido, se deben incluir alimentos que aporten energía inmediata, como hidratos de carbono complejos, los cuales, encontramos en cereales integrales, además incluir alimentos que aporten proteínas como carnes blancas, huevo, legumbres o soya. Y también alimentos ricos en lípidos que nos aportan ácidos grasos mono y polinsaturados, aceite de oliva, palta, almendras, nueces, etc. En resumen, debemos incluir diferentes grupos de alimentos en nuestra alimentación para lograr una alimentación equilibrada", concluye.

## Conozca los múltiples beneficios que nos entregan las frutas y verduras

domingo, 01 de agosto de 2021, Fuente: La Cuarta

Lo ideal es variar diariamente el consumo de unas y otras, además de ir combinando aquellas de diferente color y variedad. Conozca los múltiples beneficios que nos entregan las frutas y verduras Autor: Comerciante, publicado el 2021-08-02 a las 01:55:48 Lo ideal es variar diariamente el consumo de unas y otras, además de ir combinando aquellas de diferente color y variedad. Los cítricos, como naranjas, clementinas, kiwis, mandarinas y limones, pero también las manzanas, las peras y los plátanos, aparecen como las frutas más consumidas por los chilenos durante la época invernal, mientras que en relación a las verduras, encontramos acelga, apio, brócoli, betarraga, lechuga, porotos verdes, berenjenas y zapallo, según precisa a Comerciante la académica disciplinar del Centro de Atención Nutricional de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, Daniela Gómez, quien detalla que parte importante del tema se debe a la gran disponibilidad y la baja temporal en el precio que registran estos productos. "El Instituto de Desarrollo Agropecuario (Indap) promueve entre los consumidores de frutas y verduras de todo el país el preferir productos de temporada y así aportar de manera concreta a los desafíos que plantea el cambio climático para la estabilidad alimentaria y, de paso, reducir los gastos familiares", acota al respecto. La docente plantea que desde el punto de vista de aporte nutricional y de los múltiples beneficios que frutas y verduras nos entregan, todas son óptimas para su consumo. La idea es variar diariamente el consumo de frutas y verduras, elegir aquellas de diferente color y variedad, ya que todas son fuente natural de fibra dietética y todas destacan por contener diferentes vitaminas y minerales. En este sentido, la idea es privilegiar los gustos y preferencias del consumidor, así como el valor y la disponibilidad de las elegidas". ¿Crudas o cocidas? Según manifiesta Daniela Gómez, "siempre se debe privilegiar el consumo de frutas y verduras crudas, previamente lavadas y sanitizadas. Estas aportan vitaminas, sales minerales y oligoelementos, fibra dietética, enzimas y otros fitoquímicos que protegen la salud. Además, realizar el proceso de masticación mejora la digestión, aporta saciedad, mejora del equilibrio intestinal y la digestión, previniendo el estreñimiento". Y ahonda en el tema al indicar que "una alimentación rica en alimentos crudos favorece el equilibrio entre las distintas colonias de microorganismos que colonizan el intestino. Este equilibrio es necesario para la correcta absorción de nutrientes y la fabricación de sustancias de gran importancia, como la serotonina, un neurotransmisor cerebral relacionado con el buen estado de ánimo". "En caso de no poder consumir frutas y verduras crudas, también se pueden incluir cocidas. Lo importante es someterlas el menor tiempo a altas temperaturas, y una alternativa como al vapor privilegiará una menor pérdida de propiedades nutricionales", añade. Por otra parte, la académica de la UDLA sostiene que es importante "recordar que las Guías alimentarias para la población chilena recomiendan el consumo de 5 frutas y verduras en el día, por lo que es necesario incluirlas en distintos tiempos de comida, como el desayuno -por lo que podemos complementar su consumo con lácteos- o durante el almuerzo". "En este sentido, se deben incluir alimentos que aporten energía inmediata, como hidratos de carbono complejos, los cuales, encontramos en cereales integrales, además incluir alimentos que aporten proteínas como carnes blancas, huevo, legumbres o soya. Y también alimentos ricos en lípidos que nos aportan ácidos grasos mono y polinsaturados, aceite de oliva, palta, almendras, nueces, etc. En resumen, debemos incluir diferentes grupos de alimentos en nuestra alimentación para lograr una alimentación equilibrada", concluye.