

# Frutas y verduras

Las frutas y las hortalizas, es decir, las plantas cultivables en huerta, ya sean verduras o legumbres, son alimentos imprescindibles por su riqueza en vitaminas, minerales, fibra y agua.



Según la Organización Mundial de la Salud, la ración de frutas y hortalizas aconsejable para un adulto se mueve entre los 300 y los 500 gramos diarios. Sin embargo, tomando como referencia las cifras que maneja el Ministerio de Agricultura, podemos aventurar que en España esa ración diaria se reduce a unos 150 gramos, muy escasos, teniendo en cuenta la importancia de estos alimentos.

- Las frutas y las verduras son ricas en minerales y vitaminas A, E, C y B, y pobres en calorías.
- Tienen mucha fibra, lo que las hace aconsejables cuando se sufren problemas cardiovasculares, estreñimiento, hemorroides o colon irritable.
- Tienen compuestos antioxidantes que retrasan el envejecimiento celular y reducen el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias y distintos tipos de cáncer: carotenos (zanahoria), licopeno (tomate, sandía, albaricoques, pomelo

rojo), flavonoides (cítricos, manzanas, cebolla), reverastrol (uvas tintas)... La eficacia de todos ellos es mayor cuando se consumen integrados en el alimento que cuando se ingieren en forma de pastilla.

Sin embargo, cuando las frutas y las verduras son los alimentos predominantes en la dieta, conviene recordar dos cosas:

- Las proteínas vegetales son menos completas que las animales y sólo las de las legumbres (judías, lentejas, soja...) se pueden comparar a aquellas. Los vegetarianos deben mezclar grupos de vegetales diferentes (legumbres, cereales, verduras) y, si es posible, combinarlos con lácteos y huevos.
- El organismo aprovecha peor el hierro de los vegetales que el de la carne y el pescado. Por eso conviene tomar vegetales ricos en hierro (legumbres, cereales integrales, frutos secos...) con productos ricos en vitamina C (cítricos, tomates...), que ayudan a la absorción del hierro.



## Etiquetado

He aquí las menciones obligatorias más interesantes del etiquetado de las frutas y verduras, tanto envasadas como a granel:

- La *denominación* legal del producto: por ejemplo, "lechuga trocadero", no lechuga a secas. A veces, también es obligatorio poner la variedad botánica: manzana "golden supreme", "reineta gris", etc. Las indicaciones sobre el uso (de mesa, de ensalada, etc.) no son normativas ni hablan de calidad.
- La *categoría comercial* se basa en la



cantidad de defectos, la uniformidad en el tamaño y la forma, etc. Hay cuatro (o menos, dependiendo del producto) y pueden expresarse mediante un código de color: extra (rojo), primera (verde), segunda (amarillo) y tercera (blanco).

- El *calibre*, es decir, el tamaño calculado según el diámetro, la longitud o el peso de las piezas.
- Si es mercancía de origen nacional, se indicará la *zona* concreta de la que proviene; si es importada, el *país*.
- Las verduras de "cuarta gama" son verduras lavadas, cortadas y envasadas en plástico, listas para comer. Deben especificar el modo de conservación (frigorífico), la fecha de caducidad (no conviene excederla) y la aclaración "envasado en atmósfera protectora".



## Saber comprar

La categoría comercial de las frutas y las verduras no siempre es un indicador de calidad útil, ya que se basa sobre todo en el aspecto y el tamaño (que varían durante el almacenamiento y la comercialización), mientras que al consumidor le interesan más el sabor y la textura (para hacer una macedonia poco importa que la piel de la fruta tenga un color desigual o esté arrugada, puesto que se va a pelar...).

Guíese también por otros criterios:

- Compre fruta y verdura de temporada, para asegurarse de que el producto está en su mejor momento y no lleva mucho tiempo almacenado.
- Las piezas de aspecto terso, limpio y lozano, serán más frescas y ricas en vitaminas que las que parezcan decaídas.
- Las frutas y las verduras ecológicas deben llevar un etiquetado especial; no se fie de cualquier adjetivo del tipo "verde" o "natural" (vea las fichas nº 4 y nº 6).
- No desconfíe de las verduras crudas congeladas; a veces son más ricas en vitaminas que las frescas, porque se envasan al recolectarse y no se marchitan poco a poco como las del mercado.



## Cómo conservar

El frío moderado es el mejor aliado en la conservación de las frutas y las verduras, mientras que el frío intenso puede deshidratarlas y alterar su textura, volviéndola fibrosa. Así pues, consérvelas en la parte más templada de la nevera, protegidas para que no pierdan humedad: no utilice envases herméticos pues la condensaciones pueden causar una putrefacción prematura (sirve una bolsa





de plástico entreabierto).

Únicamente las frutas tropicales y subtropicales como el aguacate, los plátanos o las piñas, así como los tomates, se deterioran a temperaturas inferiores a 10 °C y se conservan mejor en un lugar fresco, fuera de la nevera.



### Qué riesgos

• Si se abusa de los abonos orgánicos y los fertilizantes químicos, los nitratos que contienen pueden acumularse en el interior de las plantas. Después, causarán problemas si reaccionan con otras sustancias presentes en el organismo y se transforman en nitritos o en nitrosaminas:

– Los nitritos, al pasar a la sangre, pueden provocar una enfermedad que impide a los glóbulos rojos captar el oxígeno (la metahemoglobinemia). Los bebés son más sensibles a este trastorno.

– Las nitrosaminas son compuestos cancerígenos que se pueden formar en la digestión (vea la ficha número 3).

• Los pesticidas se aplican a los cultivos para protegerlos de las plagas. Si el producto recolectado va a almacenarse largo tiempo, también puede tratarse directamente (parte de las cosechas se guarda y se distribuye después, para mantener el mercado abastecido y los precios estables). Los pesticidas más criticados son los organofosforados, que pueden producir mutaciones, cáncer y debilitación del sistema inmunológico, y los organoclorados, tóxicos para el sistema nervioso.

### Qué se puede hacer

• Los nitratos se concentran en los nervios y troncos de las verduras de hoja:



### MÉTODOS DE COCCIÓN Y PÉRDIDA DE VITAMINAS



Verduras crudas



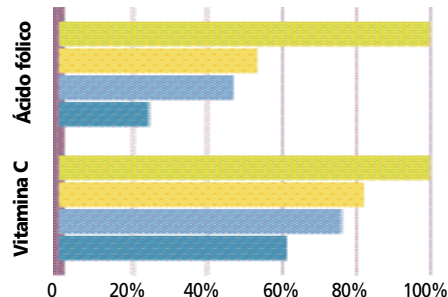
Cocción al microondas (máxima potencia)



Cocción al vapor en olla a presión (cesto de rejilla sin contacto con el agua)



Hervido tradicional en agua salada



El microondas y el vapor son más respetuosos que el hervido tradicional con la vitamina C y el ácido fólico de los guisantes congelados.



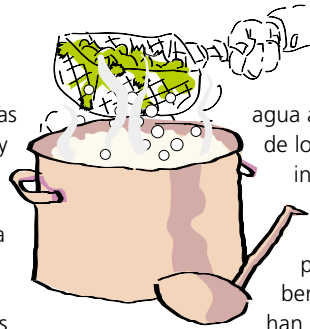
- Deseche las hojas externas y los nervios de las lechugas, y los troncos de las espinacas.
- Buena parte de los nitratos se disuelve en el agua caliente; deseche, por lo tanto, el caldo de cocción de las verduras, sobre todo de las espinacas (más aún si son para niños).

- Los pesticidas se acumulan en el exterior de las frutas y las verduras:
  - Deseche las hojas externas de las verduras y lave tanto las frutas como las verduras, antes de comerlas o cocinarlas: eliminará entre un 30 y un 70% de los residuos de pesticidas, suciedad y carga bacteriana.

- Frote la piel de la fruta lavada con un paño para eliminar los restos de suciedad.
- Pelar la fruta es muy eficaz, pero merma el aporte de fibra y nutrientes; (no se ayude de los dientes para hacerlo).

- La piel de las patatas es propensa a acumular cadmio, un metal pesado que puede provocar trastornos renales, hepáticos y cardíacos. Además, la patata contiene solanina, una sustancia alcaloide que se concentra en sus brotes y puede provocar intoxicaciones en niños y personas sensibles. Aunque las dosis tóxicas de ambas sustancias son elevadas, conviene pelar las patatas antes de cocerlas y retirar sus brotes y partes verdes con un cuchillo. De todas formas, no se prive del placer ocasional de comer una patata asada o cocida con su piel.

- Los berros que crecen junto a los arroyos pueden estar infectados por las larvas de la *Fasciola hepatica*, un parásito que vive en las vías biliares de ovejas y vacas. Sus huevos llegan a los cursos de



agua a través de los excrementos de los animales y con la intermediación de los caracoles que los ingieren. El hombre puede infectarse al comer berros silvestres en los que se han asentado las larvas. Éstas colonizarán su hígado provocando fiebre y urticaria, anemia, alteraciones hepatobiliares, etc. Para evitar la fasciolosis, lo mejor es comer berros cultivados, procedentes de zonas seguras.

#### Conservar el valor nutritivo

Las vitaminas se pierden o degradan de muchas maneras: por oxidación (al exponerse al aire o a la luz), por disolución (lavados industriales, hervidos caseros...), por efecto de las altas temperaturas (esterilización de las conservas) y por contacto con medios neutros o alcalinos, como el agua con bicarbonato o azúcar (un medio ácido, como el agua con vinagre o zumo de limón, conserva mejor las vitaminas).

Para reducir la pérdida de vitaminas que entraña la preparación culinaria:

- Emplee métodos de cocción en los que la hortaliza y el agua tengan poco contacto (vapor, microondas). Si practica el hervido tradicional, espere a que el agua hierva para sumergir las verduras.

- Si añade sal al agua, la hortaliza perderá menos líquidos; con un chorrito de vinagre, perderá menos vitaminas.

- Deje las hortalizas "al dente" y enfríelas tras la cocción para evitar que sigan cocinándose con el calor residual; cómaselas cuanto antes (la degradación vitamínica no se para).

