

## Frutas y Verduras fuente de salud

### Ventajas del consumo de frutas y verduras

- Está probado que una adecuada alimentación – especialmente la ingesta de verduras, hortalizas y frutas- puede ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer como el de boca, faringe, laringe, pulmón, esófago, estómago, colon, mama y vejiga.

- Los beneficios de aumentar el consumo de verduras, hortalizas y frutas también se extienden a otras enfermedades crónicas: prevención de enfermedades cardiovasculares, de la obesidad, freno del deterioro por la edad, estimulación del sistema inmune.

- Las frutas y verduras son “paquetes” de nutrientes saludables para las personas. La “teoría antioxidante” se centra en el papel de los micronutrientes que se encuentran en frutas y verduras, como las vitaminas C y E, así como los fitoquímicos. Se ha constatado que los carotenos (beta caroteno, luteína y licopeno), los flavonoides (compuestos que son comunes en las frutas y verduras de consumo habitual como manzanas, cebollas y en bebidas derivadas de plantas como el té, el cacao y las uvas) y los fitoestrógenos (principalmente las isoflavonas) y los lignanos son beneficiosos para la salud.



Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada: [www.juntadeandalucia.es/salud/pafae](http://www.juntadeandalucia.es/salud/pafae)

### Consejos para aprovechar el valor nutritivo de frutas y hortalizas

La mejor forma de aprovechar todas las propiedades de las verduras es consumirlas crudas, en ensalada.

- Consumir frutas y verduras de estación: aportan vitaminas y minerales en mayor concentración y a menor costo.
- Las frutas y verduras crudas conservan mejor los nutrientes, ya que el calor que se utiliza al cocinar puede disminuir el contenido de algunos nutrientes.
- Evitar la cocción prolongada y el recalentamiento.
- Introducir los vegetales en la cocción cuando el agua esté hirviendo.
- En caso de pelar la verdura y la fruta, hacerlo justo antes de consumirla.
- Cocinarlas preferentemente con cáscara y en trozos grandes.
- La cocción al vapor y en hornos a microondas conserva mejor el contenido de vitaminas y minerales.

### Ideas prácticas para consumir frutas y verduras

1. Comience cada día comiendo una fruta natural o un vaso de zumo de fruta natural.
2. Aumente al doble el tamaño de la porción de verduras que come habitualmente.
3. Elija una comida a base de frutas y verduras varias veces a la semana.
4. Compre las verduras y frutas de la estación, son más económicas.
5. Cuando sienta hambre, acostúmbrese a consumir una fruta o una verdura.
6. Agregue verduras frescas o congeladas a un guiso o a cualquier plato de pasta o huevo (tortillas, revueltos) como espinaca, acelga, tomate, cebolla, espárrago, judías verdes, calabaza, zanahorias, etc.
7. También puede añadir unas hojas de lechuga o unas rodajas de tomate a los bocadillos y sándwich.
8. Elija algunas de las siguientes opciones para media mañana o media tarde: fruta fresca, macedonia de frutas, zumos de frutas, zanahoria, apio, pepino, tomate.
9. Si suele preparar bocadillos, asegúrese de colocar verduras como lechuga, tomate, pepino, espárrago, etc.
10. Cada semana incluya una fruta o verdura distinta a la que come habitualmente.
11. Aporte variedad de sabores, olores, formas y consistencias: un plato bien preparado siempre despierta el interés y estimula las ganas de comer frutas y verduras.

# comer colores

fuerza de salud colores naturales

## Color rojo

Las frutas y hortalizas de color rojo aportan cantidades importantes de Vitamina C, y de Provitamina A (carotenos y carotenoides) y de minerales.

El color rojo se debe al licopeno, de intensa acción antioxidante, que ayuda a proteger frente a las enfermedades cardiovasculares y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Se encuentra sobre todo en tomates, fresas, sandías, pimientos.

## Color verde

Las hortalizas de hojas verdes son muy ricas en folatos. Aportan vitaminas del grupo B, C y E.

Algunos de estos alimentos son fuentes de minerales como el calcio, el hierro y el magnesio.

El color verde se debe a la clorofila, el pigmento vegetal más abundante. Se encuentra en las espinacas, la lechuga, la alcachofa y en todas las plantas de la familia de las crucíferas (cuanto más verdes, mejor): coles, brécol, berro, etc.

Estas verduras contienen diversos compuestos sulfurados que otorgan un aroma y sabor típico y son muy eficaces como agentes anticancerígenos. Este efecto persiste aún después de haber sido cocinadas.

## Color naranja

Las frutas y hortalizas de color naranja son una fuente importante de Vitamina C.

El color naranja se debe a los carotenos, pigmentos vegetales. Entre sus efectos beneficiosos para la salud, basados en sus propiedades antioxidantes, figuran:

- la protección frente a la enfermedad cardiovascular
- la protección contra algunos tipos de cáncer: próstata, pulmón y estómago.
- la protección contra la formación de cataratas y degeneración macular.

El beta caroteno es el tipo de caroteno más importante, debido a que se transforma en Vitamina A en el organismo. Se encuentra en las zanahorias, las naranjas, la calabaza, el mango, los albaricoques y otras frutas y verduras de color amarillento o anaranjado

## Color morado

Las frutas y hortalizas de color morado contienen cantidades variables de diversas vitaminas y minerales, entre los que destacan el potasio, el calcio, el hierro, el magnesio y las vitaminas B y C.

Aportan una cantidad importante de fibra dietética, ejerciendo una acción laxante suave.

El color morado se debe a las antocianinas, sustancias antioxidantes.

Su consumo se asocia a una reducción del riesgo de enfermedades crónicas, sobre todo enfermedades cardiovasculares, cáncer, cataratas, disfunción inmune y cognitiva.

Se encuentra en las uvas negras, arándanos, ciruelas negras, moras, en la piel de las berenjenas y en otros alimentos de color morado.

## Color granate

El color granate se debe a un tipo de antocianina llamada betacianina. Actúa como antiséptico y como antiinflamatorio en el aparato digestivo y como una poderosa sustancia antioxidante en las células, protegiendo contra los procesos de envejecimiento y de degeneración cancerosa.

Se encuentra en la remolacha y en la granada.

La granada es bastante rica en vitaminas C, E y B6, y los minerales más abundantes en ella son el potasio, el cobre y el hierro.

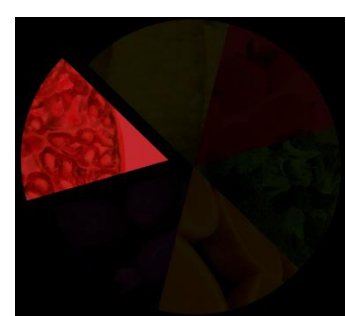
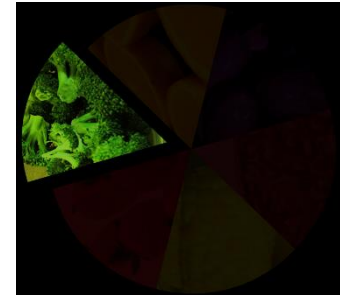
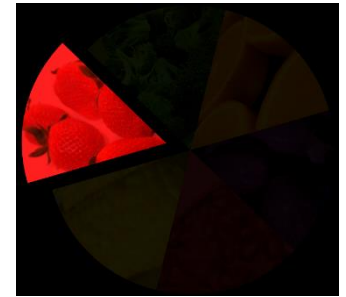
La remolacha contiene una cantidad importante de azúcares (hasta el 10% de su peso), vitaminas y minerales en diversas proporciones, destacando el potasio, el calcio, el magnesio y las vitaminas C y B. Además aporta una cantidad notable de fibra que tiene la propiedad de facilitar el tránsito intestinal y, sobre todo, de bajar el nivel de colesterol en la sangre al reducir su absorción en el intestino.

## Color amarillo

El color amarillo se encuentra en todas las frutas y en muchas verduras: en el maíz (luteína), en las manzanas y cebollas (quercetina), en los cítricos: limón (hesperidina), naranjas (rutina) y pomelo (naringina), en las cerezas (ácido elálgico) y en la uva (flavonoides fenólicos).

Lo dan diversos pigmentos: carotenoides y flavonoides, como la quercetina de las manzanas. Los flavonoides son los pigmentos más comunes de las frutas y ejercen diversas funciones, especialmente antioxidantes.

Potencian la acción de la vitamina C, protegen contra algunos tipos de cáncer y frenan el proceso degenerativo de la arteriosclerosis, ejerciendo una moderada acción protectora contra el infarto.



## Verduras y frutas de temporada

VERDURAS	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Acelga	●	●	●	●	◐	◐			◐	●	●	●
Ajo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alcachofa	●	●	●	◐	◐				◐	◐	●	●
Apio	●	●	●	◐	◐				◐	◐	●	●
Berenjena	●	●	●	●	◐				◐	●	●	●
Brócoli	●	●	●	●	◐	◐			◐	◐	●	●
Calabacín	●	●	●	●	●	●	●	●	◐	◐	●	●
Calabaza			◐	●	●	●	●	●	●	●	●	◐
Cardo	●	◐								◐	●	●
Cebolla	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	●	◐	◐
Col Lombarda	●	●	●	◐	◐				◐	◐	●	●
Coliflor	●	●	●	●	◐	◐			◐	◐	●	●
Endibia	●	●	●	◐					◐	◐	●	●
Escarola	●	●	●	◐					◐	◐	●	●
Espinaca	●	●	●	●	●	◐	◐	◐	●	●	●	●
Espárrago verde		◐	●	●	●	◐						
Guisante	●	●	●	◐						◐	●	●
Haba	●	●	●	◐								◐
Judía verde	●	●	●	●	●	●	●	◐	◐	●	●	●
Lechuga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nabo	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pepino	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	●	◐	◐
Pimiento	●	●	●	●	●	●			◐	●	●	●
Puerro	●	●	●	●	●	◐			●	●	●	●
Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Repollo	●	●	●	●	●	◐			●	●	●	●
Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomate	●	●	●	●	●	●	◐	◐	◐	●	●	●
Zanahoria	●	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	●	●

Plena temporada ●

Media temporada ◐

Fuente: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente



## Verduras y frutas de temporada

FRUTAS	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Kiwi	●	●	●	◐					◐	●	●	●
Limón	●	●	●	●	●	◐				◐	●	●
Mandarina	●	●	●	◐						◐	●	●
Manzana	●	◐					◐	●	●	●	●	●
Naranja	●	●	●	●	◐					◐	●	●
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomelo	●	●	●	●	◐						◐	●
Caqui	◐								◐	●	●	●
Chirimoya	◐								◐	●	●	●
Fresa-Fresón	◐	●	●	●	●	◐						
Aguacate					◐	●	●	●	●	●	◐	
Albaricoque				◐	●	●	●	●	◐			
Breva						●	●					
Cereza				◐	●	●	●					
Ciruela					◐	●	●	●	◐			
Frambuesa					◐	●	●	●	◐			
Granada								◐	●	●	●	
Higo						◐	●	●	●	◐		
Mango							◐	●	●	●	●	
Melocotón				◐	●	●	●	●	●	◐		
Melón					◐	●	●	●	●	◐		
Membrillo							◐	●	●	◐		
Nectarina				◐	●	●	●	●	●	◐		
Níspero			◐	●	●	◐						
Paraguaya						●	●	●	◐			
Pera						◐	●	●	●	●	●	◐
Sandía					◐	●	●	●	◐			
Uva									◐	●	●	●

Plena temporada ●

Media temporada ◐

Fuente: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente

## Verduras y frutas de temporada

### Frutas y Verduras de Temporada Enero



### Frutas y Verduras de Temporada Marzo



### Frutas y Verduras de Temporada Febrero



### Frutas y Verduras de Temporada Abril



### Frutas y Verduras de Temporada Mayo



### Frutas y Verduras de Temporada Junio



## Verduras y frutas de temporada

### Frutas y Verduras de Temporada Julio



### Frutas y Verduras de Temporada Agosto



### Frutas y Verduras de Temporada Septiembre



### Frutas y Verduras de Temporada Noviembre

### Frutas y Verduras de Temporada Octubre



### Frutas y Verduras de Temporada Diciembre

