

Dietoterapia y alimentación

¿Por qué es importante incluir frutas y verduras?

Probablemente, hayas escuchado decir a cualquier Dietista-Nutricionista que la mitad de lo que tendríamos que comer son frutas y verduras, ¿no?

Aunque **este consejo puede sufrir modificaciones** (pe, tras un trasplante de médula ósea, casi parece un grupo a priorizar con menos frecuencia, o en los casos donde haya una diarrea incontrolable, acompañado de una dietoterapia concreta) es algo que **está bastante extendido por parte de las y los profesionales de la nutrición**. ¿Y te has preguntado alguna vez por qué?

Aunque era una cuestión generalizada para estos profesionales, en la población comenzó a popularizarse a partir de la creación del Plato de Harvard en 2011. Esta es una guía alimentaria basada en la evidencia disponible, que configuró cómo tendría que ser un plato saludable y como puedes observar, señala que la mitad sean frutas y verduras de una forma muy gráfica, huyendo de otras guías alimentarias previas basadas en organizar los alimentos de forma jerárquica.

Por otra parte, la evidencia ha ido creciendo y sumando siempre en esta dirección, tanto para población general (cuyo consumo diario recomendado se sitúa en alrededor de 800 g al día de verdura y fruta) como para población afectada de alguna enfermedad, **salvo excepciones muy contadas y basadas en criterios individuales y específicos**.

Esta recomendación se hace basándonos en los estudios que indican que **un mayor consumo de fruta y verdura implica menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, problemas del metabolismo y un descenso de mortalidad por cualquier causa** en población general... y exactamente **por lo mismo en población enferma**, la base de la recomendación es la misma: el contenido en fibra, componentes bioactivos, minerales, vitaminas...

Además, es importante en pacientes con mieloma múltiple, donde es habitual encontrar problemas cardiovasculares donde las frutas y las verduras se han mostrado como la llave para mejorar el impacto del azúcar en sangre, el perfil lipídico (colesterol, HDL, LDL,...), los efectos de la dieta en la tensión y muchos síntomas secundarios, como la diarrea, el estreñimiento, dolor abdominal, salud intestinal o cansancio.

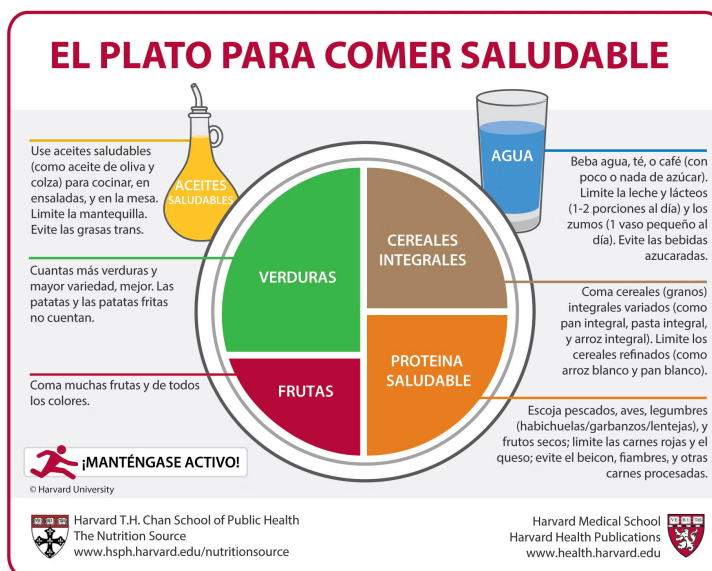


Tabla extraída de School of Public Health. Harvard. 2021

Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu.

Dietoterapia y alimentación

¿En qué se traduce esto?

1 En incluir verdura en todas las comidas principales: comida y cena. Por ejemplo, un gazpacho en verano o un puré en invierno, pueden ser buenos entrantes. O una ensalada de centro en comidas generales. Además, una buena guarnición junto a lo que vayamos a comer. Entendemos por una ración entre 120 y 160 g del alimento.

• • • •

2 En incluir fruta en postres, tomas intermedias (almuerzo, merienda) o en un desayuno. De esta forma, deberíamos buscar tomar hasta 3 piezas al día, con la posibilidad de reducir a 2-3 según circunstancias personales.

- **¿Qué es una ración de fruta? Lo que nos quepa en la mano:** una rodaja grande de melón o sandía, un plátano, una manzana, una pera grande, dos peras pequeñas, dos ciruelas,...

¡Ojo! Cuando hablamos de fruta, hablamos de fruta entera: no zumo. Un zumo de naranja o de cualquier otra fruta, no cuenta como fruta. Buscamos la fruta entera, con toda su fibra y masticándola. Esto no es así para la verdura, aunque sin embargo sí que se reconoce que al menos una de las raciones podría ser cruda o poco hecha (pe, una ensalada o unos crudités, o un salteado donde queden algunas verduras más *al dente*) para evitar la pérdida de nutrientes.

Bibliografía

1. Harvard T.H. CHAN School of Public Health. The Nutrition Source. Healthy Eating Plate. 2011. Disponible en <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>. Último acceso: 23 de diciembre de 2021
2. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol*. 2017 Jun 1;46(3):1029-1056.
3. Toles M, Demark-Wahnefried W. Nutrition and the cancer survivor: evidence to guide oncology nursing practice. *Semin Oncol Nurs*. 2008 Aug;24(3):171-9.