

ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



YESSIKA PULIDO
Nutricionista Clínica
HUSI



¿Qué son las frutas y las verduras?

¿Por qué son importantes las frutas y las verduras?



¿Qué nutrientes nos aportan las frutas y las verduras?

¿Por qué no nos gustan las verduras?

¿QUÉ SON LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS?

La definición acordada por la FAO para el Año Internacional de las Frutas y Verduras



Se consideran partes comestibles de las plantas



Estructuras portadoras de semillas, flores, brotes, hojas, tallos y raíces



Sean cultivadas o cosechadas en forma silvestre, en estado crudo o en forma mínimamente elaborada.



Se excluyen:

- *Raíces y tubérculos: yuca, papa, camote y ñame
- *Leguminosas de grano seco



GRUPOS DE ALIMENTOS

GRUPO 1: Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Cereales

Raíces

Tubérculos

Plátanos

GRUPO 2: Frutas y verduras

Frutas

Verduras

GRUPO 3: Leche y productos lácteos

Leche entera

Leche baja en grasa

Productos lácteos enteros

GRUPO 4: carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas

Carnes magras

Productos altos en grasas y colesterol

Huevos

Leguminosas

Frutos secos y semillas

GRUPO 5: Grasas

Poliinsaturadas

Monoinsaturadas

Saturadas

GRUPO 6: Azúcares

Azúcares simples

Dulces y postres

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

- ✓ Completa
- ✓ Equilibrada
- ✓ Suficiente
- ✓ Adecuada
- ✓ Inocua

Plato saludable de la Familia Colombiana

Cereales, raíces,
tubérculos y
plátanos

Agua

Frutas
y verduras

Leche y
productos
lácteos

Actividad
física

Grasas

Azúcares

Carnes,
huevos y
leguminosas secas



29

¿QUÉ NOS APORTAN LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS



BENEFICIOS DE CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS



Crecimiento y desarrollo de los niños

Ricas en vitamina A, calcio, hierro y ácido fólico → fortalecer el sistema inmunológico del niño y ayudar a protegerlo contra enfermedades.



Una vida más larga

Resultado de un estudio realizado en 10 países europeos (Leenders et al., 2013).

Salud cardiovascular

La fibra y los antioxidantes → ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares



BENEFICIOS DE CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS

Mejor salud mental

Está relacionado con un menor riesgo de depresión y ansiedad



Menor riesgo de obesidad

Disminución del riesgo de adiposidad.



Menor riesgo de diabetes

Reducción significativa de padecer diabetes Tipo 2.

Por cada 0,2 porciones/ día → < 13% riesgo padecer de diabetes.



BENEFICIOS DE CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS?



Menor riesgo de cáncer

Pulmón, colon, mama, cuello uterino, esófago, cavidad oral, estómago, vejiga, páncreas y ovario.

Mejor salud intestinal

Una dieta rica en frutas, verduras y otros alimentos de origen vegetal y con alto contenido en fibra → mejora la microbiota intestinal, reduce la prevalencia de la diverticulosis así como de otros problemas digestivos como los gases, el estreñimiento y la diarrea.



BENEFICIOS DE CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS?

Mejora la inmunidad

Puede reducir la gravedad de algunas enfermedades infecciosas.

Así mismo la recuperación de una enfermedad infecciosa es mejor cuando se consume frutas y verduras

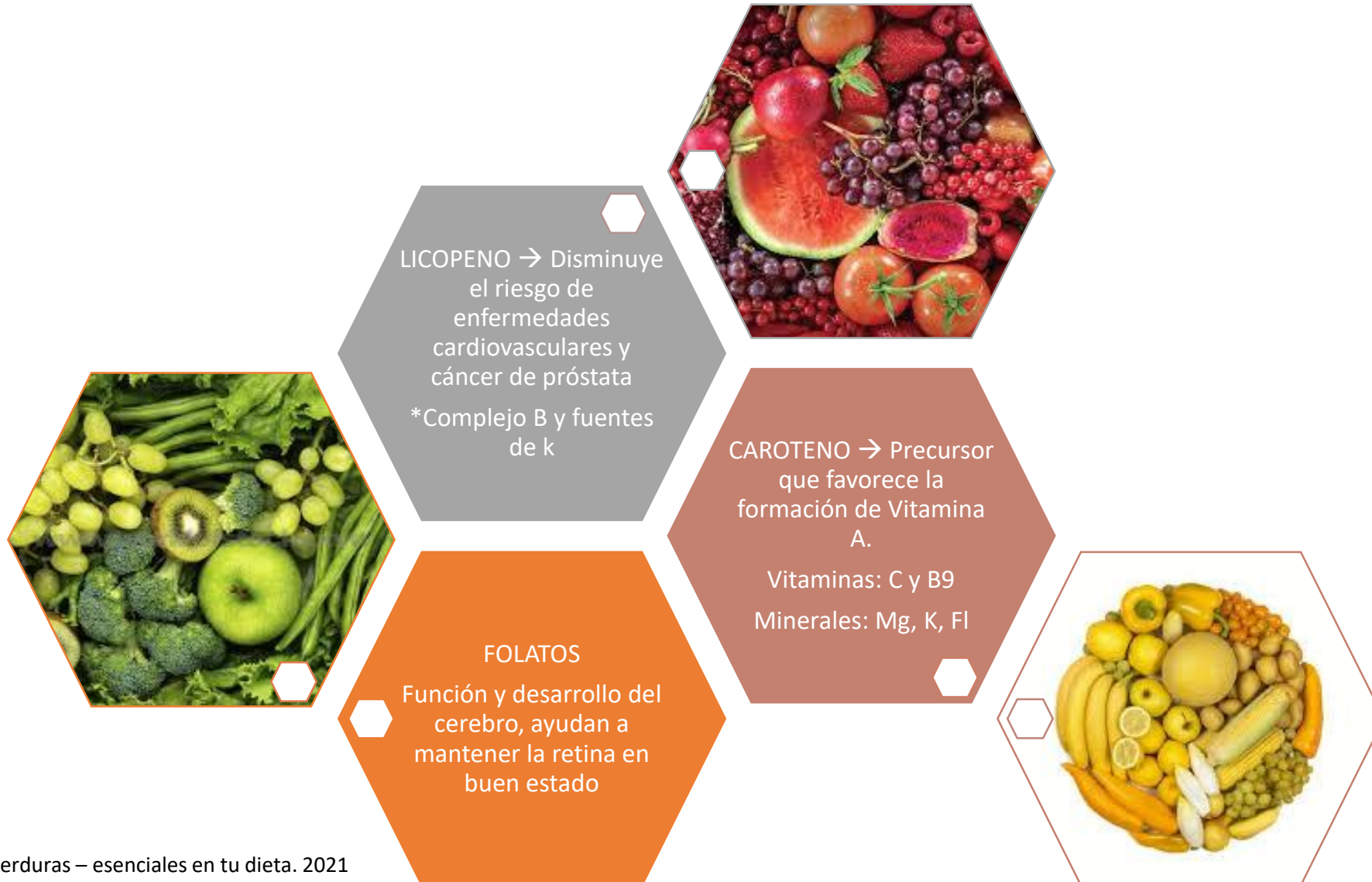


C O L O R



<https://www.mydexpress.com.ec/product-category/almuerzos/>

IMPORTANCIA DEL COLOR



IMPORTANCIA DEL COLOR



ANTIOXIDANTES Y POLIFENOLES

Prevención de
enfermedades
cardiovasculares

AZUFRADOS

Efecto anticancerígeno,
estimulación del
sistema inmunológico,
combate infecciones.



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR INGESTA DE VERDURAS

Ofrecer durante la alimentación complementaria



Todos en la familia consumen los mismos alimentos → ¡EJEMPLO!



Transición de consistencia en alimentación complementaria.



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR INGESTA DE VERDURAS

Preparaciones divertidas



Incluir a los niños en la preparación de alimentos



¿POR QUÉ NO NOS GUSTAN LAS VERDURAS ?

CONSISTENCIAS



COLORES



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR INGESTA DE VERDURAS



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR INGESTA DE VERDURAS

Aderezos

Yogur sin azúcar
Vinagre
Vinagretas
Aceite de oliva
Vinagre Balsamico

Adiciones Crocantes

Maní
Almendras
Garbanzos /
Lentejas tostadas



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR INGESTA DE VERDURAS

Snacks ó loncheras saludables



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR INGESTA DE VERDURAS

Snacks ó loncheras
saludables



OPCIONES NUEVES Y ONCES HUSI



sodexo
SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA



Fotos tomadas y autorizadas por el Servicio de Alimentación – SODEXO HUSI



gracias