

La dieta saludable se basa en el equilibrio de los nutrientes y de los alimentos que los contienen. Los alimentos vegetales (fruta y verdura) son una parte muy importante en la composición de la dieta debido al aporte de macronutrientes (hidratos de carbono), micronutrientes (vitaminas y minerales), fibra y agua; por tanto, su inclusión en la dieta es imprescindible. No obstante, la cantidad y el tipo de estos alimentos a consumir diariamente puede generar dudas y conducir, en ocasiones, a “falsos mitos”.

- ¿Cuál es la recomendación más “saludable” de fruta y verdura al día en una dieta equilibrada?

La frecuencia diaria de consumo de vegetales más adecuado en un patrón dietético equilibrado sería de **5 raciones de fruta y verdura al día (habitualmente 2-3 raciones de verdura y/o 3-4 de fruta)**. Este planteamiento está basado en la cantidad habitual incluida en la dieta mediterránea y se relaciona con parte de los efectos beneficiosos contrastados científicamente por la misma. Por esta razón, tanto las guías de la sociedad española de nutrición comunitaria (SENC, 2016), como las guías dietéticas americanas de la USDA para su proyección entre 2015-2020 plantean este objetivo en las recomendaciones de un patrón dietético más “saludable”.

Una manera de repartir esta cantidad en una distribución de 5-6 comidas diarias podría ser con una ración de verdura en comida y cena (2 raciones) y una ración de fruta en desayuno, comida y cena (3 raciones), o en alguna de las entre horas (media mañana o media tarde).

- ¿Es lo mismo una ración que una pieza?

Una ración de fruta o verdura es el tamaño estándar expresado en peso (gramos); es una medida de referencia sobre el consumo de una persona promedio. La **cantidad por ración en el caso de frutas y verduras se considera entre 120-200 g de porción comestible**. La variabilidad en el peso viene dada por el tipo de fruta o verdura y, por tanto, de la cantidad de calorías aportadas.

Una pieza de fruta es la unidad completa de dicho alimento. Esta unidad puede variar en cuanto al tamaño incluso dentro del mismo tipo de fruta.

Por lo tanto, **UNA RACIÓN DE FRUTA O VERDURA NO ES LO MISMO QUE UNA PIEZA**. De esta manera, no es lo mismo una manzana entera (150-200 g); que una fresa (25-30 g); o una sandía (2-7 kg). En estos casos extremos lo podemos tener más claro pero en algunas frutas que consideramos como pieza (naranja o manzana) el peso por unidad puede moverse entre los 120 g (1 ración) y los 250 g (2 raciones).



Mención especial tiene la **fruta consumida en forma de zumo (aunque sea natural)** en las que para conseguir un vaso podemos tener que utilizar 3 o 4 piezas. Además, en estos casos al eliminar la parte “masticable” estamos eliminando gran parte de la fibra que otorga los efectos beneficiosos a la fruta.

Equivalencias de las distintas frutas y su equivalencia en piezas

EQUIVALENCIAS DE 1 RACIÓN FRUTA (150 g)							
250 g		180 g		120 g		100 g	
2 porciones	Melón o Sandía	1 taza	Fresa, Frambuesa, Mora	1 pieza	Caqui, níspero melocotón	Media pieza	Chirimoya
1 pieza	Granada o pomelo	3 piezas	Albaricoque	15 piezas	Cereza o uva	Pieza pequeña	Plátano
		2 piezas	Mandarina				
		1 pieza mediana	Nectarina, manzana, pera, naranja, papaya				

- ¿Qué me puede pasar si no llego a la cantidad mínima diaria recomendada de fruta y verdura?

La fruta y la verdura son alimentos esenciales en la dieta habitual y el mantenimiento de una ingesta mínima es básica para poder asegurar el aporte adecuado de agua y de distintos nutrientes:

- **Agua:** Las frutas y verduras son una fuente importante de agua, dado que, es su componente principal llegando a alcanzar más del 90% en algunas frutas frescas como la sandía.
- **Fibra:** Los alimentos vegetales son la principal fuente de fibra aportada en la dieta. Mediante su consumo se aporta tanto fibra soluble (predominante en las frutas), como fibra insoluble (de mayor contenido en verduras).
- **Minerales:** Los minerales predominantes en frutas y verduras son el potasio, principal ión intracelular, y en magnesio, que es básico en reacciones musculares y en el metabolismo del hueso.
- **Vitaminas:** Las frutas y verduras frescas son ricas en folatos, vitamina C, carotenos, y en menor cantidad vitamina B1, B2, niacina y vitamina E. Asimismo también son ricos en compuestos polifenólicos y flavonoides. Estos componentes tienen una función antioxidante y pueden tener gran importancia sobre el estado de salud.

Por otra parte, estos alimentos, en relación con los nutrientes comentados nos ayudan en la prevención de distintas enfermedades:

- **Hidratación:** El agua contenido en las frutas y verduras contribuye a la hidratación diaria, como parte del componente del agua de los alimentos. Este concepto es muy importante, especialmente en grupos de riesgo (como los niños y los ancianos) que pueden reducir el consumo de líquidos, pero por el contrario sí que mantienen el consumo de fruta y verdura.
- **Protección:** El consumo equilibrado de fruta y verdura tiene multitud de estudios que avalan los beneficios sobre la enfermedad cardiovascular, y algunos tipos de cáncer.
- **Saciedad:** El aporte de fibra tiene una importante influencia en el aumento de la saciedad, por lo que puede favorecer en la prevención del sobrepeso y de la obesidad y como ayuda en las dietas de adelgazamiento para la sustitución de alimentos más calóricos.

- **Si consumo una cantidad muy superior de fruta y verdura al día, ¿mi dieta será más “sana”?**

La base de una dieta saludable es el equilibrio de los nutrientes y de los alimentos que los contienen. El exceso de un único tipo de alimentos, en este caso vegetal (fruta o verdura) puede conllevar un desequilibrio y dependiendo de cómo lo manejemos nos podemos arriesgar a dos situaciones:

- Eliminar de la dieta algunos alimentos importantes como los lácteos, las legumbres, las proteínas de origen animal (carne y pescado) ...
- Por otra parte, si añadimos esta elevada cantidad de fruta a la dieta habitual, a pesar de ser un alimento muy saludable aumentaremos la cantidad calórica de la dieta por lo que el efecto sobre el peso suele ser neutro o incluso se puede llegar a ganar peso.

Existen multitud de estrategias dietéticas que prometen descensos de peso rápidos basándose en el consumo predominante de un grupo alimentario o de un único tipo de fruta o verdura. Es esencial no dejarse llevar por estas “dietas de moda” e intentar realizar pautas alimentarias suficientemente contrastadas. En caso de querer realizar algún tipo de dieta específica sería recomendable consultar con algún profesional, en especial, en aquellos casos en los que exista alguna enfermedad crónica de base.

- **¿Existen frutas o verduras más o menos sanas?**

No se debe caer en el error de hablar de frutas o verduras malas o buenas; es necesario conocer sus características generales y la realización de un consumo equilibrado de las mismas.

En el caso de las frutas es importante saber que existen frutas con una mayor cantidad de fructosa y, por tanto, una mayor carga calórica (plátano, uvas, cerezas...). Esta circunstancia no significa que haya que eliminarlas de la alimentación, sino que la cantidad que consideremos como ración debe ser más pequeña. En el grupo de las verduras ocurre una circunstancia similar, existen algunas verduras que son más ricas en hidratos de carbono que otras y por tanto son más calóricas (calabaza, zanahoria...); por lo que tendremos que tener precaución con la cantidad que consumamos.

En este mismo sentido, existen ciertos alimentos vegetales que contienen grasa y también van a elevar el valor calórico de estas (aguacate, coco...). No hay que retirarlos de la alimentación, pero tampoco podemos plantearnos que al ser vegetales no debemos consumir una cantidad equilibrada de los mismos y podemos comer la cantidad que queramos sin repercusión en el peso.

Equivalencias de las distintas verduras y su equivalencia en piezas

1 RACIÓN DE VERDURA		
100 g	150 g	200 g
Guisantes, puerro o habas tiernas.	Acelgas, alcachofas, brócoli, coles de Bruselas, calabaza	Apio, berenjena, berro, calabacín, cardo, cebolla, coliflor, endibia, escarola, espárragos, espinacas, grelos, judías verdes, lechuga, nabos, pepino, pimiento, rábanos, remolacha, setas, tomate

PUNTOS CLAVE

- El consumo de una **CANTIDAD ADECUADA DE FRUTA Y VERDURA** al día es esencial en una dieta equilibrada.
- La cantidad recomendada de fruta y verdura son **5 RACIONES AL DÍA**.
- **NO ES LO MISMO UNA PIEZA DE FRUTA QUE UNA RACIÓN**.
- Hay que **AJUSTAR LA CANTIDAD CONSUMIDA** de una determinada fruta o verdura **A SU VALOR CALÓRICO**.
- El **CONSUMO EXCESIVO** de fruta o verdura puede originar **DESEQUILIBRIOS EN LA DIETA**