

Consejos para el consumo de frutas y verduras

En los hogares de todo el mundo se elaboran fruta y hortalizas con un sin número de métodos tradicionales. En Asia, por ejemplo, son muy comunes los dulces de fruta, así como las hortalizas en escabeche y los chutneys, mientras que en África y en América Latina existe una enorme variedad de frutas secas y de hojas secas y en polvo, cervezas de fruta y otras bebidas fermentadas y productos del huerto.

Para aprovechar todos los nutrientes de la fruta y las hortalizas, es necesario manipularlas, prepararlas y almacenarlas adecuadamente. Les daremos algunos consejos para su preparación y consumo.

Del campo a la mesa..

La primera medida importante antes de comenzar es lavar bien todos los productos en agua potable.

“Incluso la fruta y las hortalizas que tienen cáscara, como los bananos y las naranjas, deben lavarse para eliminar las bacterias, plaguicidas o insectos”



explica Ellen Muelhoff, oficial superior de nutrición de la Dirección de Dirección de Alimentación y Nutrición de la FAO. Te recordamos que en la clase número 2 del taller, compartimos un apunte sobre como lavar correctamente frutas y verduras, te recomendamos que vuelvas a leerlo.

Algunas frutas y hortalizas son consumidas sin cocción. Si optamos por realizar una cocción debemos saber que esta etapa ayuda a romper la pared celular para asimilar mejor algunos nutrientes. La mejor opción para cocinar las frutas y hortalizas es al vapor, ya que de esta manera las vitaminas no tienen contacto directo con el agua y permanecen en el alimento. Además, cortar los productos en trozos grandes (o cocinarlos completos) ayuda a reducir la pérdida de nutrientes al limitar la superficie de contacto.

Conservación de frutas y verduras

Te brindamos algunos consejos a la hora de conservar frutas, para que mantengan su frescura y de esta manera disminuir el desperdicio de alimentos y evitar la pérdida los nutrientes:

- ✓ **Guarda frutas y verduras en bolsas de plástico perforadas** (puedes hacer tu mismo los agujeros con unas tijeras o un cuchillo) **en los cajones de la heladera.**
- ✓ **Separa las frutas de las verduras**, así evitarás que el etileno que producen algunas frutas produzca daños en las verduras.

- ✓ **Consume los vegetales en pocos días.** Los largos periodos de almacenamiento en frío pueden producir pérdidas de sabor y aroma.
- ✓ **Saca la fruta de la heladera un rato antes de comerla,** de este modo disfrutarás al máximo de su sabor, textura y aroma.

Las frutas y verduras de estación son las más sabrosas y nutritivas

Consumir los vegetales frescos de la estación no solo es más ecológico que consumirlos en otros momentos del año. También es bueno para tu salud, el paladar y el bolsillo.

¿Cuáles son las ventajas de consumir alimentos de temporada?

1. Contribuye a la **sostenibilidad del sistema alimentario** porque reduce el consumo energético y genera menos emisiones de dióxido de carbono ya que no es necesario transportarla desde otras zonas de cultivo más alejadas.
2. Ayuda a respetar el ciclo natural de producción siendo más ecológico y respetuoso con el medio ambiente. Además, conservan mejor sus propiedades nutricionales, el sabor y sus aromas.
3. Al comprar fruta de temporada procedente de tu área estás colaborando con el comercio local y por lo tanto generando riqueza en tu entorno más próximo.

Cada cambio de estación renueva las góndolas de frutas y verduras, invitándonos a variar nuestros menús. Conocé cuáles son las frutas y verduras que podés encontrar de acuerdo a su estacionalidad:

OTOÑO-INVIERNO	PRIMAVERA	VERANO
<ul style="list-style-type: none">•Aceitunas, acelga, achicoria, apio, batata, berro, brócoli, cardo, coliflor, cebolla de verdeo, chaucha, escarola, espinaca, hinojo, nabo, nabiza, puerro, rábano, radicheta, remolacha, repollo, repollitos de Bruselas, zanahoria, zapallo, calabaza, banana, ciruela, durazno, limón, mandarina, melón, membrillo, naranja, palta, pelón, pera, pomelo	<ul style="list-style-type: none">•Remolacha, zapallito, radicha, perejil, puerro, habas, lechuga, nabiza, nabo, acelga, apio, alcaucil, espárrago, frutilla, frambuesa, cereza, arándano, manzana, naranja, palta, ananá, banana, frutilla, limón	<ul style="list-style-type: none">•Zapallo, calabaza, rabanito, tomate, espárrago, morrón, cebolla, chauchas, pepino, acelga, berenjena, choclo, frambuesa, mora, manzana, sandía, uva, limón, pelón, pera, arándanos, frutilla, higo, mamón, melón, naranja, ananá, ciruela, cereza, damasco, durazno



Ya hemos visto en la clase anterior la importancia de consumir frutas y verduras diariamente debido a la suma de beneficios que aportan a nuestra salud, pero muchas veces recurrimos a comidas conocidas y repetidas, perdiéndonos la oportunidad de aprovechar al máximo todos los beneficios o peor aún no llegamos a satisfacer la ración recomendada

¿Te animas a probar nuevas recetas para fomentar el consumo de frutas y verduras? Te dejamos algunas ideas en las próximas páginas.

DESAYUNOS Y MERIENDAS



**PASO A PASO PARA ARMAR UN
BOWL CON FRUTAS, CEREALES Y
YOGURT NATURAL**

**PODÉS ARMARLO CON LAS FRUTAS
QUE MÁS TE GUSTEN**

TOSTADAS DECORADAS

**RODAJA PAN INTEGRAL TOSTADO +
QUESO CREMA + FRUTA**

**SI TE ANIMAS PODÉS USAR
CREMA DE MANI, PALTA O
TOMATES CHERRYS**



SMOOTHIES O BATIDOS



PARA ARMAR LOS BATIDOS SUGERIMOS COMBINAR FRUTAS Y VERDURAS DEL MISMO COLOR

BATIDOS VERDES: ELEGÍ APIO, ESPINACAS, ACELGAS, RÚCULA, KIWI, KALE, BRÓCOLI O HASTA LECHUGA, AGREGAR JUGO DE LIMÓN, MANZANA VERDE Y STEVIA O AZÚCAR MASCABO PARA ENDULZAR. SON BATIDOS BAJOS EN CALORÍAS Y DEPURATIVOS

BATIDOS NARANJAS: ELEGÍ ZANAHORIAS, ZAPALLO, JUGO O PULPA DE NARANJA. PODÉS AGREGAR LIMÓN, MANZANA ROJA Y SUMARLE DURANZO PARA ENDULZAR

BATIDOS AMARILLOS: ELEGÍ BANANA, MANZANA, PERAS, ANANÁ Y NARANJAS. PODÉS AGREGAR AGUA O BEBIDA DE ALMENDRAS. IDEALES PARA REPONER ENERGÍAS LUEGO DE UNA ACTIVIDA

BATIDOS ROJOS: ELEGÍ ARÁNDANOS, FRUTILLAS, MORAS O FRAMBUEZAS CON O SIN JUGO DE NARANJAS. SE PUEDE SUMAR BANANA PARA GANAR VOLUMEN O JUGO DE MANZANA PARA ENDULZAR. ALTO PODER ANTIOXIDANTE,

BATIDOS PÚRPURA: CON REMOLACHA CRUDA O COCIDA, JUGO DE NARANJA, LIMÓN. PODÉS AGREGAR COLIFLOR, REPOLLO O APIO. SUPERREFRESCANTES Y CON GRAN APORTE DE FIBRA

SON IDEALES PARA CONSUMIRLOS A MEDIA MAÑANA O A MEDIA TARDE COMO COLACIÓN



**PROBÁ ARMANDO DISTINTAS
PRESENTACIONES CON FRUTAS! NOS
RESULTA MÁS ATRACTIVO Y NOS DA
MAYOR SACIEDAD COMER LA FRUTA
CORTADA EN PORCIONES PEQUEÑAS Y
BIEN PRESENTADA!**

**SEGURAMENTE TENÉS ALGUNA RECETA
DE MASA PARA TARTA DULCE
UNA OPCIÓN ES HACERLA CON FRUTAS
DE TODOS LOS COLORES! SÚPER RICA
Y NUTRITIVA**



ALMUERZOS Y CENAS






ALGUNOS TIPS PARA PREPARAR UNA ENSALADA COMPLETA!

PODÉS USAR ESTAS U OTRAS FRUTAS Y VERDURAS






Ensaladas

Cómo hacer la ensalada sana perfecta





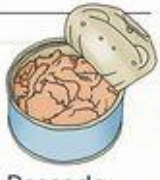
• BASE •

-  Lechuga
-  Brotes
-  Rúcula
-  Espinacas
-  Col






• VERDURA O FRUTA •

-  Zanahoria
-  Pepino
-  Tomate
-  Aguacate
-  Manzana






• PROTEÍNA •

-  Pollo
-  Legumbres
-  Queso
-  Huevo
-  Pescado

• COMPLEMENTOS •

-  Germinados
-  Frutos secos
-  Semillas
-  Frutas desecadas
-  Olivas

• ADEREZOS •

-  Vinagreta clásica
-  Salsa de yogur
-  Vinagreta de mostaza
-  César ligera
-  Pesto rojo



**ANÍMATE A LAS HAMBURGUESAS
VEGETARIANAS. TE DEJAMOS UN VIDEO
CON RECETAS:**

<https://www.youtube.com/watch?v=oThNMrPCKWk>



**UNA SOPA CALENTITA PARA EL FRÍO
TE DEJAMOS UN VIDEO CON RECETAS:**

<https://www.youtube.com/watch?v=eJ-6cuDoPKc>



**LE PODÉS PONER VERDURAS A TUS PIZZAS.
HASTA SE PUEDEN INCLUIR PARA LA MASA,
MIRA ESTA PIZZA DE BRÓCOLI:**

[https://www.youtube.com/watch?v=PhjK3Xgi
Kiy](https://www.youtube.com/watch?v=PhjK3XgiKiy)



Son infinitas las variedades de comidas que podemos preparar con frutas y verduras. ¡Mencionamos algunas de ellas para que pongas en práctica y podés navegar por internet para seguir buscando muchas más! Lo importante es cada día probar algo distinto para no aburrirse y no caer siempre en las mismas recetas. Esto hará que tengamos una alimentación variada, incorporando las vitamínicas y minerales que necesitamos. ***Animate y probá una de estas recetas!***