

## Frutas y verduras: claves para una alimentación saludable

**D**urante el 2017 se firmó un decreto presidencial que menciona la celebración de frutas y verduras en nuestro país el día 8 de octubre. Su objetivo, según el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), es aumentar la producción y el consumo de estos insumos, visibilizar la importancia de una alimentación saludable, integrar y potenciar la agricultura familiar campesina, disminuir sus pérdidas y desperdicios, y promover sistemas alimentarios sustentables, recalcando el potencial agrícola de nuestra tierra.

"No existe una definición ampliamente aceptada sobre el concepto de frutas o verduras", explica Marjorie Domínguez, Directora de Carrera de Agronomía de UDLA, quien añade que "según lo decretado por la Asamblea General de las Naciones Unidas, se consideran como tales aquellas partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras portadoras de semillas, flores, brotes, hojas, tallos, brotes y raíces), ya sean cultivadas o cosechadas en forma silvestre, en estado crudo o en forma mínimamente elaborada, excluyendo de esta definición las raíces y tubérculos y las leguminosas de grano seco (legumbres), a menos que se cosechen cuando no están maduras".

En línea con la conmemoración de estos alimentos, la experta de Universidad de Las Américas explica los principales beneficios del consumo de frutas y verduras para nuestro organismo:

- Gracias a las grandes cantidades de agua que contienen, facilitan la eliminación de toxinas a la vez que ayudan a mantenerse hidratado.
- Su alto contenido en fibra aporta diversos beneficios, como prevenir el estreñimiento, regular el funcionamiento intestinal y ayudar a reducir el colesterol.
- Las verduras son ricas en vitaminas C, fundamental para el metabolismo, lo que permite prevenir enfermedades cardiovasculares.
- En los últimos años la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha confirmado los resultados de diversos estudios de investigación que ponen de manifiesto los efectos anticancerígenos de las hortalizas y verduras por sus propiedades antioxidantes.
- Gracias a su alto contenido en hierro y ácido fólico las verduras evitan la anemia. También son muy beneficiosas para las mujeres embarazadas, ya que el ácido fólico ayuda en el desarrollo de la médula espinal del feto.
- Son alimentos muy bajos en grasas, por lo que apenas aportan calorías.

La profesional de UDLA también hace énfasis en que parte de concientizar a la humanidad sobre su consumo, recae en apuntar a reducir las pérdidas y el desperdicio de estos alimentos. "Con esta sencilla medida sostenible y sustentable, estamos colaborando con los sectores dedicados a la producción de hortalizas y verduras, un área importante para la economía de nuestro país."