

Colorida variedad de frutas y verduras vista desde arriba. Foto: Freepik.



SALUD
Beber frutas y verduras en lugar de comerlas

PABLO GUTMAN.
 EFE - REPORTAJES

¿Le cuesta comer frutas y verduras? El suyo no es un caso aislado, ya que a muchas otras personas les ocurre lo mismo, y el resultado muy difícil consumir las cantidades de estos alimentos recomendadas por las guías de nutrición saludable, hasta tal punto que terminan renunciando a intentarlo.

Las frutas y verduras nos ayudan a mantenernos sanos porque contienen muchos nutrientes (vitaminas, minerales), fibra y compuestos bioactivos (sustancias que técnicamente no son esenciales pero que tienen beneficios para la salud) sin tener muchas calorías, explica la doctora Emma Beckett, científica australiana en alimentación y nutrición.

Por eso, "los adultos deberían intentar comer al menos cinco porciones de verduras (o aproximadamente 375 gramos) y dos porciones de fruta (unos 300 gramos) cada día, recalca esta especialista (www.dremmabecckett-foodnutritionscientist.com).

En general, no se comen suficientes frutas y verduras porque se tienen otras preferencias gastronómicas o hábitos alimentarios; por la perecebilidad de los alimentos vegetales (el tiempo que tardan en comenzar a degradarse); por el

mayor costo y la menor disponibilidad de algunos de éstos; o por la falta de tiempo y/o habilidades culinarias para prepararlos, según los especialistas.

Ventajas e inconvenientes.

Beber frutas y verduras en zumos o batidos puede ayudar a superar algunas de estas barreras, aunque siempre hay que tener cuenta el contexto alimentario, explica Beckett, profesora adjunta de nutrición, dietética e innovación alimentaria, en la Universidad de Nueva Gales del Sur (UNSW), en Sidney, Australia.

Explica que hacer zumos o licuar puede ayudar a disimular sabores que no nos gustan, como el amargor de las verduras, y ocultar imperfecciones como las magu-

Una razón habitual por la que nos cuesta ingerir suficientes frutas y verduras, es que las percibimos como menos atractivas, en comparación con los alimentos más palatables, es decir con mayor capacidad de estimular agradablemente el paladar, que contienen grasas, azúcares o harinas, según los especialistas.

lladuras o puntos blandos de los vegetales, en general, y además, su preparación no requiere mucha habilidad culinaria ni tiempo.

Según Beckett, los zumos y batidos vegetales ofrecen una buena densidad de nutrientes en relación al costo de los alimentos, y además pueden retener los nutrientes y compuestos bioactivos de las frutas y verduras e incluso aumentarlos, porque en algunos casos se pueden incluir partes que normalmente no comemos, como la piel.

Respecto de las posibles desventajas, señala que el zumo contiene niveles más bajos de fibra que la fruta entera, un componente vegetal que es importante para la salud intestinal y cardíaca y que promueve la sensación de saciedad estomacal.

Además, los zumos y batidos liberan los azúcares naturales de otras estruc-

turas de la fruta, los denominados 'azúcares libres', un tipo de sustancia cuyo consumo la Organización Mundial de la Salud recomienda limitar, para mantener una buena salud, apunta.

Por otra parte, algunas guías alimentarias, como la australiana, advierten contra el consumo demasiado frecuente o en cantidades excesivas, de zumos de fruta, porque pueden tener un alto contenido de calorías, un bajo contenido de fibra dietética e incluso pueden dañar los dientes, añade.

Beckett recomienda dejar de lado el enfoque reduccionista de la nutrición, en el que los alimentos y las bebidas se juzgan en función de suposiciones sobre algunas características aisladas, como su contenido de azúcar o vitaminas específicas.

Si llevamos una alimentación

continúa ►►



Mujer preparando un batido de frutas y verduras. Foto: Yaroslav Shuraev/Pexels.

"Tomar zumos o batidos vegetales es una opción, no una recomendación. Si te gustan o resultan prácticos, es aconsejable que sean naturales, los prepares en casa y les añadas proteínas y grasas saludables, en vez de hacerlos solamente con frutas o comprarlos en el 'super'", señala la nutricionista Fran Sabal.



Ingredientes vegetales variados en frascos, antes de ser licuados. Foto: IMEO.

variada, equilibrada y completa, no necesariamente tenemos que preocuparnos de que algunos alimentos tengan menos fibra que otros, según esta nutricionista.

"El lugar que ocupa el zumo en tu dieta depende de lo que estés comiendo y de qué bebidas estés reemplazando al beberlo. Si prefieres comer frutas y verduras o beberlas depende de lo que funcione mejor para ti y de cómo se adapte al contexto de tu dieta y de tu vida" concluye esta especialista.

Zumos y batidos más saludables. "Lo ideal es comer la fruta entera ya que si la hacemos zumo o batido, al consumirla sus azúcares naturales, la fructosa, se liberan más rápido a la sangre, generando un pico de insulina que favorece, entre otras cosas, un aumento de peso", señala Fran Sabal, directora ejecutiva de la Escuela de Nutrición Emocional (ENE) y nutricionista experta en gestión emocional.

"Ahora bien, si te gusta tomar

batidos, la solución sería añadirle proteínas y grasas saludables en lugar de hacerlos solo con frutas", recomienda la directora de la ENE (<https://escueladenutricionemocional.com>).

Por ejemplo, "para hacer un batido de frutas más saludable y que



Hombre disponiéndose a beber un batido en la cocina. Foto: Racool Studio/Yeko Photo Studio/Freepik.

Las preferencias y hábitos gastronómicos, el carácter perecedero de los vegetales, así como la falta de tiempo y habilidades culinarias para prepararlos, son algunas razones habituales por las que no se comen suficientes frutas y verduras. Tomarlas en forma líquida puede ayudar a superar algunas de estas barreras, siempre que sea con moderación y dentro de una dieta completa.

ayude a regular la insulina", Sabal sugiere "agregarle, como proteína, leche o lácteos vegetales elaborados a partir de frutos secos, pero no de avena o de arroz, los cuales son hidratos de carbono y aumentan todavía más los azúcares".

Sabal añade que un batido frutal también se puede enriquecer agregándole yogur natural, así como un fruto seco, semillas de lino y chía o incluso aceite de coco, como grasas saludables.

"Otra alternativa consiste en añadirle fibra dietética, como la que aportan las verduras. De ese modo, podrás balancear o compensar mejor el azúcar que contienen las frutas", apunta.

Señala que a diferencia de las frutas, las verduras se pueden consumir en forma de batido sin mayores inconvenientes, ya que su contenido de azúcar es muy bajo, con lo que pueden tomarse en ambas versiones: enteras o batidas. Fran Sabal recomienda "tomar despacio el batido de verduras,

incluso masticando e imaginando que es un sólido, si fuera posible, ya que de esa manera se produce saliva, la cual es el comienzo del proceso digestivo.

Para esta especialista, "tomar batidos no es una recomendación, sino una opción para quienes estén más habituados a tomarlos, o los toman por cuestiones prácticas".

Además "un zumo o batido no es más saludable porque contenga más frutas, ya que también son importantes las proporciones de cada fruta que incluya. Si vas a echar varias frutas tendrás que equiparar la cantidad de cada una de ellas", especifica.

"Lo ideal es preparar el batido en casa y con ingredientes naturales y frescos, en lugar de comprarlo en los supermercados, donde en la mayoría de los casos, este tipo de producto envasado está cargado de edulcorantes y azúcares, que elevan su contenido calórico" concluye. @

Los batidos y zumos no son la panacea, pero debido al bajo consumo de frutas y verduras actual, no debería desalentarse la opción de acceder a sus nutrientes y compuestos saludables, tomándolos de forma líquida, sin demasiada frecuencia ni en cantidades excesivas, según la nutricionista Emma Beckett.