



Frutas, hortalizas
y verduras

2. **Frutes, hortalisses i verdures**

Les fruites i verdures ocupen el segon nivell en la piràmide de la dieta saludable, dins dels aliments de consum diari.

La seva aportació d'aigua, vitamines, minerals i altres substàncies, les fa imprescindibles per al manteniment de la salut i la prevenció de malalties diverses. A més, les fruites i verdures són baixes en calories, no tenen colesterol i sacien més que altres aliments de major valor energètic.

La dieta mediterrània està basada, en gran mesura, en el consum de vegetals. I avui en dia se sap que aquest model de dieta contribueix a reduir el risc de les malalties cardiovasculars, degeneratives i el càncer, molt freqüents en els països desenvolupats. En aquesta línia, l'Organització Mundial de la Salut conclou en un dels seus documents tècnics que un de cada deu pacients afectats per algun tipus de càncer ha mantingut una alimentació pobre en fruites i hortalisses.

Per la qual cosa ens hem d'esforçar en aconseguir les 5 peces al dia: tres de fruita i dues d'hortalisses.

Las frutas y verduras ocupan el segundo nivel en la pirámide de la dieta saludable, dentro de los alimentos de consumo diario.

Su aporte de agua, vitaminas, minerales y otras sustancias, las hace imprescindibles para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades diversas. Además las frutas y verduras son bajas en calorías, no tienen colesterol y sacian más que otros alimentos de mayor valor energético.

La dieta mediterránea está basada, en gran medida, en el consumo de vegetales. Y hoy en día se sabe que este modelo de dieta contribuye a reducir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, degenerativas y el cáncer, muy frecuentes en los países desarrollados. En esta línea, la Organización Mundial de la Salud concluye, en uno de sus documentos técnicos, que uno de cada diez pacientes afectados por algún tipo de cáncer, ha mantenido una alimentación pobre en frutas y hortalizas.

Por lo cual, debemos esforzarnos en alcanzar, las 5 al día: tres de frutas y dos de hortalizas.



FRUITES

1. Per què són importants?

La seva aportació de fibra i la riquesa en antioxidants naturals així ho demostren, a més, juntament amb verdures i hortalisses, són quasi l'única font de vitamina C. Es denominen fruites als fruits comestibles de naturalesa carnosa, que es poden menjar sense preparació. Encara que la tomàtiga o el carbassó compleixen amb la definició de fruites, solen incloure's en el grup de les hortalisses.

1.1. Quins nutrients ens aporten les fruites?

La composició de les fruites varia segons el tipus, però, en general, solen compartir similars bonances nutricionals.

L'aigua és el component més abundant, i representa més del 80% de la porció comestible i pot variar entre el 12% dels dàtils, al 90% de la síndria.

Les fruites formen un grup d'aliments molt important per a la nostra salut per la gran quantitat de nutrients que aporten en un baix contingut energètic.



FRUTAS

1. ¿Por qué son importantes?

Su aporte de fibra y la riqueza en antioxidantes naturales, así lo demuestran, además, junto con verduras y hortalizas, son casi la única fuente de vitamina C. Se denominan frutas a los frutos comestibles de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación. Aunque el tomate o el calabacín, cumplen con la definición de frutas, suelen incluirse en el grupo de las hortalizas.

1.1. ¿Qué nutrientes nos aportan las frutas?

La composición de las frutas varía según el tipo, pero en general suelen compartir similares bondades nutricionales.

El agua es el componente más abundante, representando más del 80% de la porción comestible y pudiendo variar entre el 12%, de los dátiles, al 90% en la sandía.

Las frutas forman un grupo de alimentos muy importante para nuestra salud por la gran cantidad de nutrientes que aportan en un bajo contenido energético.

Els sucres o hidrats de carboni simples, com la fructosa o la glucosa, són responsables de la discreta aportació energètica, a més del sabor dolç en les fruites madures.

Les fruites quasi no aporten proteïnes i contenen una baixa quantitat de grasses, a excepció de l'alvocat i el coco: l'alvocat és ric en oli oleic, idèntic al que conté l'oli d'oliva i el coco en grassa saturada, i per tant, menys saludable.

No obstant, les fruites són riques en vitamines i minerals. Destaca el contingut de vitamines d'acció antioxidant com la C i la provitamina A o beta-carotè, i en menors quantitats d'altres del grup B, com biotina (vit. H) i àcid pantotènic (vit. B5). En general, aporten més vitamines les varietats acolorides, les d'estiu i les fruites exposades i madurades al sol, i en major proporció, a prop de la pell. Són riques en vitamina C, els cítrics com a taronges, pomelos, llimones o les maduixes i el kiwi. Destaquen en provitamina A les fruites de colors vius com l'albercoc, la nectarina, el préssec o les prunes.

Los azúcares o hidratos de carbono simples, como la fructosa o la glucosa, son responsables del discreto aporte energético, además del sabor dulce en las frutas maduras.

Las frutas apenas aportan proteínas y contienen una baja cantidad de grasas, a excepción del aguacate y el coco: el aguacate es rico en ácido oleico, idéntico al que contiene el aceite de oliva, y el coco, en grasa saturada, y por lo tanto, menos saludable.

Sin embargo, las frutas son ricas en vitaminas y minerales. Destaca el contenido de vitaminas de acción antioxidante como la C y la provitamina A o beta-caroteno; en menores cantidades otras del grupo B, como biotina (vit H) y ácido pantoténico (vit. B5). En general, aportan más vitaminas las variedades coloreadas, las de verano y las frutas expuestas y maduradas al sol, y en mayor proporción, cerca de la piel. Son ricas en vitamina C, los cítricos como naranjas, pomelos, limón o las fresas y el kiwi; destacan en provitamina A, las frutas de colores vivos como el albaricoque, la nectarina, el melocotón o las ciruelas.



Així mateix, són riques en minerals, com el potassi, que trobam en els plàtans o nesples, entre d'altres. Aporten magnesi les mores, els gerdons o les figues.

A més dels esmentats, les fruites aporten altres components importants per a la salut, com la fibra, especialment la pectina, que a més de relacionar-se amb la textura, té efectes prebiòtic i regulador, molt beneficiosos per a la salut. El contingut en fibra total oscil·la entre el 0,7% i el 4,7%, i destaquen les prunes, la taronja, la pera o la poma.

Altres components de naturalesa química diversa, o substàncies bioactives, responsables del color, aromes, astringència o sabor, tenen poder antioxidant, que contribueixen a reduir el risc de malalties cardiovasculars, degeneratives i del càncer.

2. A cada un el que li correspon

És important que prenguem, com a mínim, tres racions de fruita cada dia. Podem començar el dia prenent una fruita o un suc natural en el desdèjuni i prendre les altres dues racions com a postres, en el dinar i en el sopar, o entre hores, i així completarem les tres racions de fruita.

Así mismo, son ricas en minerales; como el potasio, que encontramos en plátanos o nísperos, entre otras; aportan magnesio las moras, frambuesas o higos.

Además de los citados, las frutas aportan otros componentes importantes para la salud, como la **fibra, especialmente la pectina**, que además de relacionarse con la textura, **tiene efectos prebiótico y regulador, muy beneficiosos para la salud**. El contenido en fibra total oscila entre el 0,7% y el 4,7%, destacando ciruelas, naranja, pera o manzanas.

Otros componentes de naturaleza química diversa, o sustancias bioactivas, responsables del color, aromas, astringencia o sabor, poseen poder antioxidante, que contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y del cáncer.

2. A cada uno los suyo

Es importante que tomemos al menos tres raciones de fruta cada día. Podemos empezar el día tomando una fruta o un zumo natural en el desayuno y tomar las otras dos raciones como postre, en la comida y en la cena o entre horas, completando así las tres raciones de frutas.

2.1. Què és una ració?

En general, una ració de fruita pesa entre 120 i 200g, si només tenim en compte la porció comestible. Aquesta quantitat correspon a 2 tallades de pinya tropical, 1 poma, 1 pera, 1 préssec o 1 nectarina, 2-3 albercocs o figues, 12-15 cireres o maduixes, o 10-12 nesples o ginjols.

Les racions són més petites en nins d'1 a 6 anys (70-120g) i en persones d'edat avançada (120g). Al contrari hauran de ser majors en dones embarassades i mares en període de lactància (200g).

Les fruites gebrades i en almívar les hem de consumir amb moderació per la seva important aportació de calories a partir del sucre afegit.



2.1. ¿Qué es una ración?

En general, una ración de fruta pesa entre 120 y 200g, teniendo en cuenta sólo la porción comestible. Esta cantidad corresponde a 2 tajadas de piña tropical, 1 manzana, pera, melocotón o nectarina, 2-3 albaricoques o higos, 12-15 cerezas, fresas, ó 10-12 nesples o ginjols.

Las raciones son más pequeñas en niños de uno a seis años (70-120g) y en personas de edad avanzada (120g). Por el contrario deberán ser mayores en mujeres embarazadas y madres en periodo de lactancia (200g).

Las frutas escarchadas y en almívar; las debemos consumir con moderación, por su importante aporte de calorías a partir del azúcar añadido.



3. El que has de saber

3.1. La compra

Avui en dia podem comprar la majoria de les fruites en qualsevol època de l'any, no obstant, obtindrem un millor preu i qualitat en les maduixes, cireres, meló o albercocs de primavera—estiu que en les de tardor o hivern, mentre que en aquest temps trobarem millors raïms, dàtils, magranes o taronges.

En el mercat trobam diferents categories comercials, determinades bàsicament per l'aparença, el calibratge, etc. i que es corresponen amb preus molt dispars. Si comprem la fruita de temporada i de cultius locals, la qualitat comercial en ocasions pot disminuir, però ens beneficiam de les varietats autòctones, de sabors més intensos, la seva frescor i riquesa nutricional. En tot cas, hem d'elegir fruites ben colorides, sense cops o parts blanques.

3.2. La manipulació

En arribar a casa, s'han de treure les fruites dels seus embolcalls i les manipularem amb cura, per a no ocasionar cops que n'accelerïn el deteriorament.

3. Lo que debes saber

3.1. La compra

Hay día podemos comprar la mayoría de las frutas en cualquier época del año, sin embargo, obtendremos mejor precio y calidad en las fresas, cerezas, melón o albaricoques de primavera-verano, que en las de otoño o invierno, mientras que en este tiempo encontraremos mejores uvas, dátiles, granadas o naranjas.

En el mercado encontramos diferentes categorías comerciales, determinadas básicamente por la apariencia, calibre, etc y que se corresponden con precios muy dispares. Si compramos la fruta de temporada y de cultivos locales, la calidad comercial, en ocasiones, puede disminuir pero nos beneficiamos de las variedades autóctonas, de sabores más intensos, y su frescura y riqueza nutricional. En todo caso, debemos elegir frutas bien coloreadas, sin golpes o partes blandas.

3.2. La manipulación

Al llegar a casa, hay que sacar las frutas de sus envoltorios, y las manipularemos con cuidado, para no ocasionar golpes que aceleren su deterioro.

Aquelles que ens haguem de menjar sense pelar, han de desinfectar-se prèviament en aigua, amb un producte autoritzat i seguint-ne les instruccions d'ús, indicades a l'envàs.

Si abans de tocar la fruita hem manipulat aliments crus, hem de rentar-nos les mans amb sabó, i ens assegurarem que els estris i les superfícies estiguin perfectament nets, abans d'entrar en contacte amb la fruita.

Si servim meló i síndria juntament amb altres fruites trossejades o netes, els servirem sense pell.

En les fruites envasades, llestes per al consum, així com en les conservades, seguirem les instruccions de conservació o consum indicades a l'envàs.

3.3. La conservació i emmagatzematge

Les fruites fresques necessiten llocs frescs, secs i protegits del sol. Encara que el més corrent és col·locar-les ben protegides dels altres aliments, en la part menys freda de la nevera, on les

Las que vayamos a comer sin pelar, deben desinfectarse previamente en agua, con un producto autorizado y siguiendo las instrucciones de uso indicadas en el envase.

Si antes de tocar la fruta, hemos manipulado alimentos crudos, debemos lavarnos las manos con jabón, y nos aseguraremos de que los utensilios y las superficies están perfectamente limpios, antes de entrar en contacto con la fruta.

Si servimos melón y sandía junto con otras frutas troceadas o limpias, las serviremos sin piel.

En las frutas envasadas listas para el consumo, así como en las conservadas, seguiremos las instrucciones de conservación o consumo indicadas en el envase.

3.3. La conservación y almacenamiento

Las frutas frescas, únicamente necesitan lugares frescos, secos y protegidos del sol. Aunque lo más corriente es colocarlas, bien protegidas de otros alimentos, en la parte menos fría de la nevera, dónde las



condicions d'humitat també són idònies. Un cas especial és el dels plàtans, que n'obscurixen la pell amb el fred, però tarden més en ablanir-se i no en perden les propietats nutritives.

3.4. El cuinat

Algunes manipulacions o tractaments inadequats poden disminuir el valor nutritiu d'aquests aliments, **per la qual cosa la millor manera de beneficiar-nos de les seves propietats és menjar la fruita crua**. Si la prenen en conserva o en postres cuinades, en general augmentarem de manera important l'aportació en sucres afegits, a més de no contenir vitamina C, per destruir-se amb la calor.

Recordem que en pelar la fruita en reduïm el contingut en fibra i en esprémer-la,

Per minimitzar les pèrdues nutritives, convé no pelar-les en profunditat, ja que sota la pell és on es concentra la major quantitat de vitamines.



condiciones de humedad también son idóneas. Un caso especial es el de los plátanos, que oscurecen su piel con el frío, pero tardan más en ablandarse y no pierden sus propiedades nutritivas.

3.4. El cocinado

Algunas manipulaciones o tratamientos inadecuados, pueden disminuir el valor nutritivo de estos alimentos, por lo que **la mejor manera de beneficiarnos de sus propiedades, es comiendo la fruta cruda**. Si la tomamos en conserva o en postres cocinados, en general aumentamos de manera importante el aporte en azúcares añadidos, además de no contener vitamina C, por destruirse con el calor.

Recordemos que al pelar la fruta, reducimos su contenido en fibra y al exprimirla, la eliminamos casi por completo. Si preparamos zumos,

Para minimizar las pérdidas nutritivas conviene no pelarlas en profundidad, ya que debajo de la piel es donde se concentra mayor cantidad de vitaminas.

l'eliminam quasi per complet. Si preparam sucs, macedònies, batuts o purés de fruites, els farem poc abans del seu consum, per mantenir-ne les propietats nutricionals.

3.5. Distintes maneres de menjar fruita

Les fruites combinen molt bé amb lactis: poma amb formatge fresc, maduixes amb iogurt, batut de plàtan, cireres o raïm amb formatge...

També amb un mínim d'adob: taronja amb canyella, maduixes amb suc de taronja o de llimona, plàtan amb xocolata fosa...

O en les postres més elaborades com a sorbets de fruites, gelatines, broquetes, ensalades o macedònies de fruites...

4. Crida l'atenció

En ocasions, les fruites s'han envoltat d'alguns errors i mites en el seu consum.

macedonias, batidos o purés de frutas, los haremos poco antes de su consumo, para mantener sus propiedades nutricionales.

3.5. Distintas maneras de comer fruta

Las frutas combinan muy bien con lácteos: manzana con queso fresco, fresas con yogur, batido de plátano, cerezas o uvas con queso...

También con un mínimo de aderezo: naranja con canela, fresas con zumo de naranja o limón, plátano con chocolate fundido...

O en postres más elaborados como, sorbetes de frutas, gelatinas, brochetas, ensaladas o macedonias de frutas...

4. Llama la atención

En ocasiones, las frutas se han rodeado de algunos errores y mitos en su consumo.



4.1. Sopar a base de fruites

Les fruites són aliments importants i bàsics en la nostra alimentació, però no ens aporten tots els nutrients que necessitam, per la qual cosa aquesta pràctica habitual a l'estiu és una manera de desequilibrar el sopar, ja que deixam d'ingerir altres aliments importants com la carn, el peix o els ous, i el pa, les patates, l'arròs o les pastes.

4.2. Substituir el consum de fruites fresques per sucus envasats

En ocasions, la comoditat d'obrir un envàs, unit a la tranquil·litat i la confiança que transmeten els missatges publicitaris, fa que ens sentim atrets per aquest tipus d'aliments, però no hem d'oblidar que són rics en sucres afegits i, per tant, en calories, i que a pesar de l'addició de vitamines i altres substàncies, el necessari tractament industrial deixa en el camí les propietats difícils de substituir.

4.1. Cenar a base de fruites

Las frutas son alimentos importantes y básicos en nuestra alimentación, pero no nos aportan todos los nutrientes que necesitamos, por lo que esta práctica habitual en verano, es una manera de desequilibrar la cena, ya que dejamos de ingerir otros alimentos importantes como carne, pescado o huevos, y pan, patatas, arroz o pastas.

4.2. Sustituir el consumo de frutas frescas por zumos envasados

En ocasiones, la comodidad de abrir un envase, unido a la tranquilidad y confianza que transmiten los mensajes publicitarios, hace que nos decantemos por este tipo de alimentos, pero no debemos olvidar que son ricos en azúcares añadidos, y por tanto en calorías, y que pese a la adición de vitaminas, y otras sustancias, el necesario tratamiento industrial deja en el camino propiedades difíciles de sustituir.

4.3. Fer cures de desintoxicació o d'amagriment a base de fruites

Si la dieta és equilibrada ha de contenir aliments de tots els grups, així que aquesta opció no resulta adequada. La fruita és pobre en proteïnes i grasses, i la seva aportació energètica és baixa, ens aporta nutrients indispensables, però insuficients.

4.4. La fruita s'ha de prendre en dejuni o entre hores

Aquesta regla està present en moltes dietes per amagrir-se, però la fruita té les mateixes calories, independentment del moment en el qual es consumeixi. A més, tradicionalment, les fruites s'han pres com a postres des de fa cents d'anys. Sí és cert que si les prenem entre hores evitem picotejar altres aliments de major contingut calòric.

4.5. El plàtan és gras i engreixa molt

Un plàtan mitjà només té 90 Kcal i 0,5g de grassa, mentre que una rosquilla conté 275 Kcal i 9 g de grassa.

4.3. Hacer curas desintoxicantes o adelgazantes a base de frutas

Si la dieta es equilibrada debe contener alimentos de todas las grupos, así que esta opción no resulta adecuada. La fruta es pobre en proteínas y grasas, y su aporte energético es bajo, nos aporta nutrientes indispensables, pero insuficientes.

4.4. La fruta debe tomarse en ayunas o entre horas

Esta regla está presente en muchas dietas de adelgazamiento, pero la fruta tiene las mismas calorías, independientemente del momento en que se consuma. Además tradicionalmente las frutas se han tomado de postre desde hace cientos de años. Si es cierto, que si las tomamos entre horas, evitamos picotear otros alimentos de mayor contenido calórico.

4.5. El plátano es graso y engorda mucho

Un plátano mediano sólo tiene 90 Kcal y 0,5g de grasa, mientras que una rosquilla contiene 275 Kcal y 9g de grasa.



4.6. Les fruites dessecades no tenen propietats nutritives

La deshidratació és la forma més antiga de conservar la fruita. Les prunes o les panses, les orellanes d'albercoc, figues o dàtils, contenen menys aigua i més sucre, fibra, minerals i vitamines que les fresques. Són una saludable font d'energia i el seu contingut en fibra les converteix en un bon recurs contra l'estrenyiment.

4.7. La fruita té molt de sucre

La fruita és el dolç més sa que podem menjar. El seu sucre predominant és la fructosa, que en menys quantitat proporciona major sensació de dolçor. Una ració de raïm aporta 14 g de sucre, mentre que una llauna de refresc o suc comercial està al voltant dels 40 g, però el més important és que el raïm a més aporta fibra, vitamines, minerals i substàncies bioactives diverses, quan en la beguda tenim bàsicament sucre i aigua.

4.6. Las frutas desecadas no tienen propiedades nutritivas

La deshidratación es la forma más antigua de conservar la fruta. Las ciruelas o uvas pasas, los orejones de albaricoque, higos o dátiles, contienen menos agua y más azúcar, fibra, minerales y vitaminas que las frescas. Son una saludable fuente energía y su contenido en fibra, las convierte en un buen recurso contra el estreñimiento.

4.7. La fruta tiene mucho azúcar

La fruta es el dulce más sano que podamos comer. Su azúcar predominante es la fructosa, que en menos cantidad proporciona mayor sensación de dulzor. Una ración de uvas aporta 14g de azúcar mientras que una lata de refresco o zumo comercial ronda los 40g, pero lo más importante es que las uvas además aportan fibra, vitaminas, minerales y sustancias bioactivas diversas, cuando en la bebida, tenemos básicamente, azúcar y agua.

HORTALISSES I VERDURES

1. Per què són importants?

Les hortalisses són plantes d'una gran varietat botànica, cultivades per al consum humà. La part comestible d'aquests vegetals és molt diversa. Així, podem menjar flors si agafem carxofes o colflori, fulles quan són espinacs i lletugues, llavors si són pèsols o fruits, si preferim tomàtiques o albergínies. Els bolets comestibles també s'inclouen en aquest grup, encara que es diferencien pel seu origen botànic i l'absència de clorofil·la, substància que aporta el característic color verd a les verdures.

En general, a les hortalisses se'ls anomena verdures però les verdures són un grup d'hortalisses que es caracteritza perquè les parts comestibles són els òrgans verds de la planta, com les lletugues, les bledes o els espinacs.



HORTALIZAS Y VERDURAS

1. ¿Por qué son importantes?

Las hortalizas son plantas, de una gran variedad botánica, cultivadas para el consumo humano. La parte comestible de estas vegetales es muy diversa, así, podemos comer flores, si tomamos alcachofas o coliflor, hojas, cuando son espinacas y lechugas, semillas, si son guisantes o frutos, si preferimos tomates o berenjenas. Las setas comestibles, también se incluyen en este grupo, aunque se diferencian por su origen botánico y la ausencia de clorofila, sustancia que aporta el característico color verde a las verduras.

En general, a las hortalizas se les llama verdures pero las verdures son un grupo de hortalizas que se caracteriza porque, las parte comestibles son los órganos verdes de la planta, como lechugas, acelgas o espinacas.



1.1. Quins nutrients aporten les hortalisses i les verdures?

Les hortalisses i les verdures són aliments molt nutritius i saludables que destaquen per l'elevat contingut d'aigua, vitamines, minerals, fibra i, en menor mesura, per una discreta aportació de midó i de sucres, per la qual cosa resulten aliments poc energètics. A l'igual que les fruites, contenen substàncies bioactives, responsables del color, aroma, astringència o sabor, de caràcter antioxidant, contribueixen a reduir el risc de malalties molt freqüents en el món desenvolupat.

Per tot això, resulten fonamentals per a la nostra salut i ocupen un lloc important dins del model de la dieta mediterrània. No obstant, a pesar de disposar de moltes varietats i haver augmentat el consum d'hortalisses en els darrers anys, encara que estam un poc lluny de les recomanacions.

La fibra de les hortalisses afavoreix el trànsit intestinal, l'absorció de calci i de magnesi i el creixement de bacteris beneficiosos en el colon. A més de vitamina C i provitamina A,

1.1. ¿Qué nutrientes aportan las hortalizas y verduras?

Las hortalizas y verduras, son alimentos muy nutritivos y saludables que destacan por el elevado contenido de agua, vitaminas, minerales, fibra y, en menor medida, por un discreto aporte de almidón y azúcares, por lo que resultan alimentos poco energéticos. Al igual que las frutas, contienen sustancias bioactivas, responsables del color, aromas, astringencia o sabor, de carácter antioxidante, que contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades muy frecuentes en el mundo desarrollado.

Por todo ello, resultan fundamentales para nuestra salud y ocupan un lugar importante, dentro del modelo de la dieta mediterránea. Sin embargo, a pesar de disponer de muchas variedades y haber aumentado el consumo de hortalizas en los últimos años, todavía estamos un poco lejos de las recomendaciones.

La fibra de las hortalizas favorece el tránsito intestinal, la absorción de calcio y de magnesio, y el crecimiento de bacterias beneficiosas en el colon. Además de vitamina C y provitamina

són una font principal de folats, vitamina del grup B coneguda com a àcid fòlic.

Són riques en vitamina C la tomàtiga, el bròquil i el pebre; en folats les verdures com espinacs, bledes o escarola, també en provitamina A, encara que en aquesta destaquen les pastanagues, la tomàtiga o la carbassa. Les hortalisses ens aporten potassi i magnesi i algunes contenen també calci i ferro, com les bledes i els espinacs, encara que en una forma química de baixa absorció. També aporten fòsfor, iode, crom i seleni, entre d'altres minerals.

2. A cada un el que li correspon

És important que prenguem, com a mínim, dues racions de verdura al dia. Així, podríem prendre un primer plat a base de verdures cuinades o crues en el dinar o en el sopar, i acompanyar habitualment el segon plat amb una guarnició vegetal.

A, son una fuente principal de folatos, vitamina del grupo B conocida como ácido fólico.

Son ricas en vitamina C, el tomate, brécol y pimiento; en folatos, las verduras como espinacas, acelgas o escarola, también en provitamina A, aunque en ésta, destacan las zanahorias, el tomate o la calabaza. Las hortalizas nos aportan potasio y magnesio y algunas contienen también calcio y hierro, como acelgas y espinacas, aunque en una forma química de baja absorción. También aportan fósforo, yodo, cromo y selenio, entre otros minerales.

2. A cada uno lo suyo

Es importante que tomemos al menos dos raciones de verdura al día. Así, podríamos tomar un primer plato a base de verduras cocinadas o crudas, en la comida o en la cena y acompañar habitualmente el segundo plato con una guarnición vegetal.



2.1. Què és una ració?

En la pràctica, la ració d'hortalisses és d'aproximadament 200g, encara que varia dels 100 g del cogombre als 250 g de colflori; si s'utilitzen de guarnició en general correspon a la meitat, així una guarnició de bròquil és equivalent a 125g. En tot cas, el més important és que la combinació de totes aquestes ompli un bon plat o serveixin d'acompanyament a carns, peixos o ous. A continuació es mostra una llista orientativa, de racions i guarnicions de diverses hortalisses i verdures.

2.1. ¿Qué es una ración?

En la práctica, la ración de hortalizas es de aproximadamente 200g, aunque varía de los 100g del pepino a los 250g de coliflor; si se utilizan de guarnición en general corresponde a la mitad, así una guarnición de brécol es equivalente a 125g. En todo caso, lo importante es que la combinación de todas ellas, llene un buen plato o sirvan de acompañamiento a carnes, pescados o huevos.

A continuación se muestra una lista orientativa, de raciones y guarniciones de varias hortalizas y verduras.

	mesures casolanes medidas caseras	pes en net peso en limpia
Albergínia i carbassó Berenjena y calabacín	1 unitat / unidad	200-250g
Pebre verd Pimiento verde	1 unitat / unidad	50g
Tomàtiga Tomate	1 unitat / unidad	150g
Bleda, col o espinac Acelga, col o espinaca	1 plat / plato	250g

	mesures casolanes medidas caseras	pes en net peso en limpio
Espàrrecs verds Espárrago verdes	12 unitats/ unidades	150g
Lletuga guarnició Lechuga guarnición	3 fulls/ hojas	50g
Pastanaga Zanahoria	1 peça grossa/ pieza grande	80g
Porro Puerro	2 unitats/ unidades	130g
Carxofes Alcachofas	4 unitats/ unidades	200g
Mongetes verdes Judías verdes	1 plat/ plato	150-200g
Xampinyons Champiñones	8 unitats/ unidades	100g

Les racions poden ser més petites en nins d'un a sis anys (70-150g), així com en ancians (150g), i hauran de ser majors en dones embarassades i mares en període de lactància (250g)

Las raciones pueden ser mas pequeñas en niños de uno a seis años (70-150g) así como en ancianos (150g) y deberán ser mayores en mujeres embarazadas y madres en periodo de lactancia (250g)



3. El que has de saber

3.1. La compra

En el mercat podem trobar diverses gammes d'hortalisses, segons la seva forma de presentació al consumidor i el tractament tecnològic rebut.

Primera gamma: Formada per hortalisses fresques i altres productes conservats mitjançant mètodes tradicionals, com la deshidratació, salaó i fermentació, com nyores, tomàtiques seques i els populars envinagrats.

A l'hora de comprar les fresques, hem d'eleger les d'aparença llisa i brillant. A l'igual que les fruites en temporada, la qualitat comercial pot disminuir, però ens beneficiem de millors sabors i de les varietats autòctones, difícils de trobar fora de temps.

Segona gamma: Formada per les conserves sotmeses a un tractament tèrmic que garanteix una major vida útil del producte, com els espinacs, les mongetes verdes, els pèsols o el card.

3. Lo que debes saber

3.1. La compra

En el mercado podemos encontrar varias gamas de hortalizas, según su forma de presentación al consumidor y el tratamiento tecnológico recibido.

Primera gama: Formada por hortalizas frescas y otros productos conservados mediante métodos tradicionales como la deshidratación, salazón y fermentación, como ñores, tomates secos y los populares encurtidos.

A la hora de la compra las frescas, debemos elegir las de apariencia tersa y brillante. Al igual que las frutas, en temporada, la calidad comercial puede disminuir, pero nos beneficiamos de mejores sabores y de las variedades autóctonas, difíciles de hallar fuera de su tiempo.

Segunda gama: Formada por las conservas sometidas a un tratamiento térmico, que garantiza una mayor vida útil del producto, como las espinacas, judías verdes, guisantes o cardo.

Tercera gamma: En aquest grup estan incloses les hortalisses congelades, com les bledes, la colflori o les menestres.

Quarta gamma: Són les preparacions refrigerades a base d'hortalisses rentades, pelades, tallades i envasades en condicions especials i llestes per al seu consum, com les ensalades o brots tendres d'espínacs.

Cinquena gamma: hortalisses i verdures cuinades i elaborades amb o sense mesclar amb altres aliments, com pebres farcits de bacallà o espínacs a la crema. **L'etiqueta pren especial rellevància en aquests productes cuinats, que per les seves característiques poden contenir ingredients molt energètics, com cremes, nates o grassa poc saludable.**

En els envasos i conservats és molt important que comprovem les temperatures de les cambres, si estan refrigerats o congelats, i les dates de consum.

Tercera gama: En este grupo están incluidas las hortalizas congeladas como acelgas, coliflor o menestras.

Cuarta gama: Son las preparaciones refrigeradas a base de hortalizas lavadas, peladas, cortadas y envasadas en condiciones especiales y listas para su consumo, como las ensaladas o brotes tiernos de espinacas.

Quinta Gama: hortalizas y verduras cocinadas y elaboradas con o sin mezclar con otros alimentos, como pimientos rellenos de bacalao o espinacas a la crema. **La etiqueta, toma especial relevancia en estos productos cocinados, que por sus características pueden contener ingredientes muy energéticos como cremas, natas o grasa poco saludable.**

En los envasados y conservados, es muy importante que comprobemos las temperaturas de las cámaras, si están refrigerados o congelados y las fechas de consumo.



3.2. La Manipulació

Les verdures que haguem de consumir en cru, com les utilitzades en ensalades, s'han de desinfectar en aigua amb un producte autoritzat i aigüejar amb abundant aigua neta.

Per confeccionar el plat, una vegada que estan netes, hem de rentar-nos les mans amb sabó i assegurar-nos que els estris i les superfícies estan perfectament nets.

3.3. La Conservació i emmagatzematge

Si volem congelar hortalisses, les rentarem i tallarem en trossos adequats i, posteriorment, les escalfarem submergint-les 1 minut en aigua bullint. Podem conservar-les congelades fins a 6 mesos. Els vegetals més adequats per a aquest procediment són les carxofes, els espàrrecs, els espinacs, els pèsols, les mongetes verdes i les pastanagues.

3.2. La Manipulación

Las verduras que vayamos a consumir en crudo, como las empleadas en ensaladas, deben desinfectarse en agua con un producto autorizado y enjuagarse con abundante agua limpia.

Para confeccionar el plato, una vez limpias, debemos lavarnos las manos con jabón y asegurarnos de que los utensilios y las superficies están perfectamente limpias.

3.3. La Conservación y almacenamiento

Si queremos congelar hortalizas, las lavaremos y cortaremos en trozos adecuados y, posteriormente, las escaldaremos sumergiéndolas 1 minuto en agua hirviendo. Podemos conservarlas congeladas hasta 6 meses. Los vegetales más adecuados para este procedimiento son las alcachofas, espárragos, espinacas, guisantes, judías verdes y zanahorias.

3.4. El cuinat

Les hortalisses cuinades es digereixen millor que les crues. El tractament amb calor implica canvis en el sabor, el color, l'olor i la consistència, així com en el valor nutritiu. Es poden produir pèrdues de més del 50% de vitamines i minerals en aquest procés. Una de les vitamines més sensibles a la calor és la vitamina C.

Per això, per conservar el valor nutritiu de les hortalisses, la millor manera de consumir-les és en cru, quan ho permetin, o al vapor, saltejades, a pressió o al microones.

La cocció al vapor conserva més les propietats de les verdures, per la qual cosa resulten més saboroses, apetitoses i nutritives. Els nutrients es retenen en l'aliment, ja que no està en contacte amb l'aigua o el brou, i resulten molt més agradables al paladar, sobretot, a les persones que no poden posar sal en els seus menjars.

3.4. El cocinado

Las hortalizas cocinadas se digieren mejor que las crudas. El tratamiento con calor implica cambios en el sabor, color, olor y consistencia, así como en el valor nutritivo. Se pueden producir pérdidas de más del 50% de vitaminas y minerales en este proceso. Una de las vitaminas más sensibles al calor es la vitamina C.

Por eso, para conservar el valor nutritivo de las hortalizas, el mejor modo de consumirlas es en crudo, cuando lo permitan, o al vapor, salteadas, a presión o en el microondas.

La cocción al vapor, conserva más las propiedades de las verduras, por lo que resultan más sabrosas, apetitosas y nutritivas. Los nutrientes se retienen en el alimento, debido a que no está en contacto con el agua o el caldo, resultando mucho más agradables al paladar, sobretodo, a las personas que no puedan poner sal en sus comidas.



A l'hora de fer cremes o purés, recurs freqüent per consumir hortalisses i verdures, en triturar-les conservarem tota la fibra, però en perdrem una part important si les passam pel colador xinès o pel passapuré.

Els errors més freqüents en el cuinat de verdures i hortalisses, i que suposen una important pèrdua de nutrients són: excés d'aigua de cocció, temps prolongat de cuinat, rebuïjar l'aigua de cocció, no utilitzar estris i recipients inoxidables, no tapar els recipients i usar bicarbonat per mantenir el color de les verdures.



A la hora de hacer cremas o purés, recurso frecuente para consumir hortalizas y verduras, al triturar conservaremos toda la fibra, pero perderemos un parte importante si las pasamos por el chino o por el pasapuré.

Los errores más frecuentes en el cocinado de verduras y hortalizas, y que suponen una importante pérdida de nutrientes son: exceso de agua de cocción, tiempo prolongado de cocinado, desechar el agua de cocción, no utilizar utensilios y recipientes inoxidables, no tapar los recipientes y usar bicarbonato para mantener el color de las verduras.

3.5. Distintes maneres de menjar verdura

Un dels plats estrella a base de verdures i hortalisses, sens dubte, són les ensalades, podem combinar hortalisses conservades, com carxofes o espàrrecs, amb altres de crues, com lletuga, tomàtiga, ceba, pebre o pastanaga, i trempades amb oli d'oliva, vinagre o llimona i sal, o amb altres ingredients que les complementin, com mostassa, iogurt, herbes aromàtiques, all, tomàtiques

3.5. Distintas maneras de comer verdura

Uno de los platos estrella a base de verduras y hortalizas, sin duda son las ensaladas; podemos combinar hortalizas conservadas como alcachofas o espárragos con otras crudas como lechuga, tomate, cebolla, pimiento o zanahoria, y aderezarlas con aceite de oliva, vinagre o limón y sal, o con otros ingredientes, que las complementan, como mostaza, yogur, hierbas aromáticas, ajo, tomates secos, etc.

Alguns primers plats crus són el trempó i les seves varietats, com mongetes verdes, cigrons d'hivern (amb cebetes i tomàtiques de ramellet), les ensalades d'espínacs i xampinyons amb panses i pinyons, les de lletugues variades, pa amb oli amb carxofes, o els gaspatxos.

Altres cuinats són les sopes mallorquines, escudella de verdures, broquetes de verdures, cremes variades, bullit de verdures, carxofes amb vinagre, graellada de verdures, espínacs amb beixamel o colflori ofegada amb sobrassada.

També les podem consumir com a guarnició, és el cas del tumbet, l'escalivada, les mongetes verdes, xampinyons o bolets saltejats amb all i julivert, pastanagues glacejades, tomàtiques al forn amb herbes aromàtiques i samfaina.

Altres, amb més elaboració, però sens dubte apetitosos, són les coques de verdures, o de pebres torrats, els pastissos o les terrines de verdures, lasanyes i truites.

Algunos primeros platos crudos son el trempó y sus variedades con judías verdes, garbanzos, de invierno (con cebolletas y tomate de ramellet), las ensaladas de espinacas y champiñones con pasas y piñones, las de lechugas variadas, pa amb oli con alcachofas, o los gazpachos.

Otros cocinados son las sopas mallorquinas, escudella de verduras, brochetas de verduras, cremas variadas, hervida de verduras, alcachofas vinagreta, parrillada de verduras, espinacas con bechamel o coliflor rehogada con sobrasada.

También las podemos consumir de guarniciones, es el caso del tumbet, la escalivada, las judías verdes, champiñones o setas salteadas al ajillo, zanahorias glaseadas, tomates al horno con hierbas aromáticas, pisto o samfaina.

Otros, con más elaboración, pero sin duda apetitosos, son las cocas de verduras, o de pimientos asados, los pasteles o tarrinas de verduras, lasañas y tortillas.



4. Crida l'atenció

4.1. Sopar a base d'ensalades.

Com ocorre amb les fruites, les hortalisses són aliments importants i bàsics en la nostra alimentació, ens aporten nutrients indispensables, però insuficients: són pobres en proteïnes i grasses, i la seva aportació energètica és molt baixa.

Per la gran varietat d'ingredients que admeten, podem fer un plat únic, i afegir petites quantitats de tonyina, formatge o viandes magres, tot trempat amb oli d'oliva. No obstant, aquesta versatilitat culinària pot fer d'una ensalada un plat molt calòric si ens passam amb els condiments i amb els ingredients no vegetals.

4.2. Congelades o fresques?

Les verdures congelades mantenen la major part de les seves propietats nutritives. No hem d'oblidar, per tant, que l'ús d'aquesta gamma d'hortalisses

4. Llama la atenció

4.1. Cenar a base de ensaladas.

Como ocurre con las frutas, las hortalizas son alimentos importantes y básicos en nuestra alimentación, nos aporta nutrientes indispensables, pero insuficientes: son pobres en proteínas y grasas, y su aporte energético es muy bajo.

Por la gran variedad de ingredientes que admiten, podemos hacer un plato único, añadiendo pequeñas cantidades de atún, queso o fiambres magros y lo aliñamos con aceite de oliva. No obstante, esta versatilidad culinaria, puede hacer de una ensalada un plato muy calórico si nos pasamos con los aliños y con los ingredientes no vegetales.

4.2. ¿Congeladas o frescas?

Las verduras congeladas, mantienen la mayor parte de sus propiedades nutritivas. No debemos olvidar, por tanto, que el uso de esta gama de hortalizas y verduras, suponen un opción rápida y nutritiva de incorporar verduras a nuestra dieta, como plato

i verdures suposen una opció ràpida i nutritiva d'incorporar verdures a la nostra dieta, com a plat principal, ingredients d'ensalades o com a guarnicions, especialment quan no disposam de temps per comprar-les fresques.

4.3. Hortalisses ecològiques: els sabors d'antany.

En els darrers anys, l'oferta d'aquest tipus d'hortalisses de cultiu ecològic o biològic ha augmentat considerablement. Són aliments molt més cars que els seus equivalents de cultiu intens, però es caracteritzen per tenir unes qualitats sensorials diferents, sobretot, pels sabors intensos i agradables. La seva qualitat comercial, derivada de l'aparença, sol ser menor i el valor nutritiu és similar.

principal, ingredientes de ensaladas o como guarniciones, especialmente cuando no disponemos de tiempo para comprarlas frescas.

4.3. Hortalizas ecológicas: los sabores de antaño.

En los últimos años la oferta de este tipo de hortalizas de cultivo ecológico o biológico, ha aumentado considerablemente. Son alimentos mucho más caros que sus equivalentes de cultivo intensivo, pero se caracterizan, por tener unas cualidades sensoriales diferentes, sobre todo por los sabores intensos y agradables. Su calidad comercial, derivadas de la apariencia, suele ser menor y el valor nutritivo es similar.



Recorda...

- Les fruites i hortalisses, pel seu baix contingut energètic i la seva aportació de fibra, vitamines, minerals i substàncies bioactives, són aliments imprescindibles per al manteniment de la salut i la prevenció de malalties diverses.
 - N'hem de consumir, com a mínim, 5 al dia: tres o més racions de fruita i, com a mínim, dues d'hortalisses i verdures.
 - Les fruites i les hortalisses de temporada són més saboroses i nutritives.
 - Les coccions prolongades i les males manipulacions poden disminuir considerablement el valor nutritiu d'aquests aliments.
 - En la pràctica, les racions de fruites i hortalisses equivalen a una porció comestible de 120 g a 250 g. Una guarnició de verdures correspon a mitja ració.
- Las frutas y hortalizas, por su bajo contenido energético y su aporte de fibra, vitaminas, minerales y sustancias bioactivas, son alimentos imprescindibles para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades diversas.
 - Debemos consumir al menos 5 al día: tres o más raciones de frutas y al menos dos de hortalizas y verduras.
 - Las frutas y hortalizas de temporada son más sabrosas y nutritivas.
 - Las cocciones prolongadas y las malas manipulaciones, pueden disminuir considerablemente el valor nutritivo de estos alimentos.
 - En la práctica, las raciones de frutas y hortalizas equivalen a una porción comestible de 120g a 250g. Una guarnición de verduras corresponde a media ración.

