



La inclusión de frutas y verduras en nuestra alimentación



Las frutas y verduras forman parte de los alimentos que son beneficiosos tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente (Ver boletín 2).

En estos alimentos encontramos fotoquímicos (también conocidos como fitonutrientes), unos compuestos de origen vegetal que poseen diversas propiedades fisiológicas y también aportan importantes antioxidantes. Los fotoquímicos/antioxidantes tienen efectos beneficiosos sobre la salud y el sistema inmune. Disminuyen el riesgo de sufrir diversas patologías como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y metabólicas. También disminuyen la inflamación en el organismo y previenen enfermedades degenerativas.

Las frutas y verduras son fuente de fibra soluble e insoluble, agua, minerales y vitaminas. Las vitaminas y minerales favorecen el aprovechamiento de nutrientes presentes en otros alimentos que forman parte de nuestras comidas. Por ejemplo, la vitamina C presente en diversas frutas y verduras favorece la absorción de hierro que se encuentra en otros vegetales y particularmente en las legumbres.

Si bien no todas las frutas y verduras tienen las mismas propiedades, lo ideal es consumir la mayor variedad posible, para obtener todos los nutrientes necesarios para una alimentación completa y equilibrada.

El Ayurveda nos permite conocer qué frutas y verduras son más beneficiosas para cada tipo constitucional. Sin embargo, este conocimiento se usa sólo en casos de desequilibrios o enfermedades. Es algo semejante a un paciente con úlcera gastroduodenal que en la medicina convencional recibe una indicación de “dieta blanda gástrica”.

Exceptuando alguna alergia alimentaria, desequilibrios muy importantes o contraindicación médica, se debe consumir la mayor variedad posible de frutas y verduras teniendo en cuenta simplemente cuales son convenientes con mayor o menor frecuencia.



Una sugerencia habitual es comer frutas y verduras de todos los colores para que nuestra alimentación sea equilibrada y completa.

Lo ideal es aprovechar las frutas y las verduras locales y de estación. Este es el momento donde las encontramos en su estado más natural, con mejor contenido de micronutrientes, con más sabor y también más baratas! La estacionalidad puede variar según el país o la región donde vivamos.

Las verduras se pueden consumir en ensaladas, rellenas, salteados con poca grasa, en guisos, sopas, grillados, a la parrilla, tartas, tortillas, budines y todo tipo de preparaciones...no hay excusa para no aprovecharlas durante todo el año y con todos los climas.

La clave en la cocción y manipulación de las verduras es evitar la pérdida de micronutrientes. A continuación se detallan algunos datos a tener en cuenta:

- Los vegetales como papa, batata, zanahoria, remolacha y calabaza pueden cocinarse con su cáscara bien lavada para minimizar la pérdida de color, sabor y nutrientes.
- Para hervir los vegetales, se sugiere partir con un mínimo de agua hirviendo: un volumen de agua por dos de vegetal de hoja crudo y uno a uno, aproximadamente, en los otros tipos de vegetales. Se recomienda también aprovechar el agua de cocción para utilizar en caldos o preparaciones ya que este líquido concentra gran parte de nutrientes que liberan las verduras
- Si se parte del agua en ebullición se disminuye el tiempo de cocción y, en consecuencia, la pérdida de nutrientes. También tiene la ventaja de eliminar el oxígeno disuelto en el agua que es causante de la oxidación de los mismos.
- Las hortalizas verdes son más sensibles a altas temperaturas, es por eso que deben cocerse en el menor tiempo posible con la olla destapada para evitar la concentración de ácidos que aceleran la destrucción de los pigmentos.
- Las hojas verdes como la espinaca y la acelga o las hojas de remolacha, pueden agregarse directamente crudas a preparaciones como tartas para evitar el sobrecocimiento de las mismas.
- Se debe evitar el agregado de sal durante la cocción, ya que aumenta las pérdidas de minerales por deshidratación del vegetal.
- La cocción al vapor reduce la pérdida de minerales solubles en agua.
- Las cocciones en horno convencional tienen la ventaja de impedir la pérdida de minerales hidrosolubles pero se sufre una mayor pérdida de nutrientes termolábiles, ya que la cocción demanda más tiempo.

En el Ayurveda se suelen cocinar los vegetales con especias y aceite o ghee. El ghee es una manteca a la que se le han retirado las impurezas. Las especias aportan, además de color, sabor y aroma a las comidas, un valor preventivo y terapéutico importante al igual que beneficios en la digestión. Primero se hacen crepitar (saltar) las especias en el aceite o ghee, teniendo cuidado de no quemarlas, para que liberen sus aceites esenciales y luego se incorporan los vegetales mezclando cuidadosamente. Luego se agregan un par de cucharadas de agua para prevenir que la preparación se pegue durante la cocción y se cubre la misma hasta que los vegetales estén cocidos (no en exceso). Al final, puede agregarse sal a gusto y, por ejemplo, hojas de cilantro para adornar y aromatizar.

Especias ampliamente utilizadas en el Ayurveda como la cúrcuma, el comino y el coriandro aportan antioxidantes y ayudan en la digestión y asimilación de nutrientes, así como en el transporte de los nutrientes a cada tejido.



Dr Jorge Luis Berra (*) y Licenciada en Nutrición Verónica Torno (**)

(*) Director de la Fundación de Salud Ayurveda Prema

(**) Lic en Nutrición. Tutora de los Cursos online de Ayurveda y Alimentación de la Fundación