



EL VALOR SALUDABLE DE LAS

Frutas y Verduras

¿Qué papel han desempeñado las frutas y verduras en el pasado?

Por casi un siglo, las frutas y verduras han sido reconocidas como una buena fuente de vitaminas y minerales. Han sido especialmente valiosas por su capacidad de prevenir la deficiencia de la vitamina C y vitamina A.

¿Cuáles son las recomendaciones actuales?

El USDA y el Instituto Nacional de Salud recomiendan un mínimo de cinco porciones diarias de una combinación de frutas y verduras.

¿Cuáles son algunas de las características de las frutas y verduras?

- **vitaminas**
- **minerales**
- **flavonoides** - químicos en las plantas que actúan como antioxidantes
- **saponinas** - químicos en las plantas que tienen un sabor amargo
- **fenoles** - compuestos orgánicos que se encuentran en los alimentos
- **isotiocianatos** - compuestos que contienen azufre
- Varios tipos de **fibra dietética**

¿Qué ha cambiado y cómo?

Investigación realizada durante los últimos 20 años ha demostrado que las frutas y verduras no solamente previenen la malnutrición, sino también ayudan a mantener la salud óptima a través de una serie de componentes químicos que aun se están identificando, analizando y midiendo.

IOWA STATE UNIVERSITY
University Extension

¿Qué demuestra la investigación más reciente?

Enfermedad cardíaca

Investigación realizada en los Estados Unidos, el Reino Unido y Holanda sugiere que las frutas y verduras cumplen un papel de protección en la prevención de la enfermedad cardíaca. La reducción de riesgo fue estimado tan alto como 20 al 40 por ciento en individuos que consumieron cantidades sustanciales de frutas y verduras. Personas que ya habían sido diagnosticadas con la enfermedad cardíaca coronaria pudieron reducir el bloqueo moderadamente a través del ejercicio y una dieta baja en grasas, vegetariana, rica en frutas y verduras.

Cáncer

Un reporte de la Fundación Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF por sus siglas en inglés), y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR por sus siglas en inglés) concluyeron en 1997 que "las dietas que contenían cantidades sustanciales y variadas de frutas y verduras podrían prevenir el 20 por ciento o más de todos los casos del cáncer."

La evidencia más fuerte es relacionada con el cáncer del estómago y pulmón. Otras áreas que demuestran resultados convincentes son el cáncer de la boca, faringe, esófago, colon y recto.

Estudios que involucraron a pacientes que estaban tomando suplementos dietéticos en lugar de frutas y verduras terminaron temprano debido a una tasa de mortalidad mayor entre las personas que tomaban suplementos. Los investigadores concluyeron que los suplementos dietéticos no tienen los mismos efectos positivos que el consumo de frutas y verduras verdaderas.

Diverticulosis

Las dietas altas en fibra insoluble pueden ofrecer la mejor protección contra esta enfermedad. Las frutas y verduras son altas en celulosa - un tipo de fibra insoluble.

PM 1855-S February 2002

Apoplejía

Cinco estudios han reportado que un alto consumo de frutas y verduras puede reducir el riesgo de la apoplejía en hasta 25 por ciento.

Hipertensión

Un estudio realizado en 1997 de 459 hombres y mujeres descubrió que un alto consumo de frutas y verduras podría bajar la presión en individuos con la presión alta o normal. La dieta en el experimento incluyó 8 a 10 porciones de una combinación de frutas y verduras al igual que productos lácteos bajos en grasa.

Defectos congénitos

El ácido fólico ayuda a prevenir los defectos congénitos como la espina bífida. Las frutas y verduras tales como las naranjas, espinacas, brócoli, y frijoles secos son una buena fuente del ácido fólico. Aunque ningún estudio específico ha analizado el consumo de frutas y verduras y defectos del tubo neural, los científicos estiman que la mitad de todos los defectos del tubo neural se podrían prevenir si las mujeres estuvieran consumiendo la cantidad suficiente de ácido fólico.

Cataratas

El atraso en el desarrollo de las cataratas es otro efecto benéfico de las frutas y verduras como se ha indicado en algunos reportes epidemiológicos. Una reducción en cinco partes en el riesgo de cataratas fue encontrado en personas que consumieron un mínimo de una y media porciones de frutas y verduras diariamente. Fue comprobado que las frutas y verduras ricas en carotenos que contenían zeaxantina y luteína fueron las más benéficas porque no todos los carotenos ofrecen el mismo nivel de protección. Ejemplos de frutas y verduras que contienen la luteína y zeaxantina son las espinacas, col rizada, berza común y maíz dulce. Los suplementos de beta caroteno no redujeron el riesgo de las cataratas.

Diabetes

Las dietas que son altas en fibra pueden ayudar en el manejo de la diabetes. La fibra soluble atrasa la absorción de glucosa del intestino delgado y así puede prevenir el aumento súbito en los niveles de glucosa sanguínea que sigue después de una comida o bocadillo. El efecto a largo plazo puede

resultar insignificante, sin embargo, debido a los varios otros factores que afectan la glucosa sanguínea.

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

(asma y bronquitis)

En un estudio de investigación, niños asmáticos en el Reino Unido que consumieron frutas más de una vez al día tuvieron mejor función pulmonar. Parecía que el consumo mayor de frutas y verduras incrementó la función de ventilación de los pulmones.

Obesidad

La obesidad es una condición ocasionada por muchos factores. Las frutas y verduras sin adorno son naturalmente bajas en calorías, y el consumirlas puede ser una manera importante de prevenir y tratar la obesidad. Un estudio concluyó que las dietas altas en fibra están relacionadas con un peso corporal más bajo.

Para mayor información

Contacte a la oficina del Servicio de Extensión de Iowa State University en su condado para obtener copias de las siguientes publicaciones:

Guías Para Su Dieta, HG 232(S)

Como Mantener sus Propios Expedientes Medicos - Para Una Vida Mejor, LBL 21

Cómo interpretar los resultados de análisis del colesterol, N 3330-S*

El Comienzo, NCR 579b(S)*

Las Primeras Semanas, NCR 579c(S)*

El Regreso Al Trabajo O A Los Estudios, NCR 579e(S)*

Mantenga a su bebé sonriente, NCR 612

Las vacunas pueden salvar a sus hijos, PM 1757*

*Estas publicaciones están disponibles en la página en Internet del Servicio de Extensión de Iowa State University: www.extension.iastate.edu/pubs

Preparada por Elisabeth Schafer, nutricionista del servicio de extensión, Diane Nelson, especialista en comunicaciones del servicio de extensión, y Christa Burton, ex-practicante del servicio de extensión. Traducida por Jeffery y Yolanda Wilson.

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 4th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Stanley R. Johnson, Director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.