

Caracas, Mayo 2022

El arcoíris de la alimentación con frutas y hortalizas en Venezuela.

=

Muchos de los trastornos de salud, posiblemente están relacionados con lo que comes y la forma de preparar los alimentos (1-4). Una manera sencilla de cuidar la salud es fortaleciendo el hábito de mantener alimentación variada y equilibrada que incorpore, en la dieta diaria, frutas y hortalizas diversas.

El consumo de frutas y hortalizas se relaciona con la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (2), tales como: la desnutrición en todas sus formas, la obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol alto, inflamaciones crónicas, entre otras y el fortalecimiento del sistema inmune (3-5). Estos alimentos, en especial, aportan al organismo nutrientes, entre ellos, vitaminas, minerales, fibra dietética y otros compuestos antioxidantes y fitoquímicos que aportan efectos de prevención contra las enfermedades antes referidas (6,7).

Diversas evidencias científicas demuestran que los componentes de las frutas y hortalizas pueden actuar en conjunto para fortalecer el sistema inmunitario, prevenir enfermedades o respuestas de recuperación ante éstas (3-8).

Distintas organizaciones promueven que en la dieta habitual se ingieran frutas y hortalizas en cantidad y variedad recomendada. La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) y 5 al día (4,5,6,7) señalan que es al menos 400 g/día/persona o 5 porciones de 80 g/día/persona de frutas y hortalizas preferiblemente, de varios colores (verde, rojo, anaranjado-amarillo, marrón-blanco y púrpura-azul) (8,9) o de las que consigan en el mercado. Importante tener presente que la cantidad de frutas y hortalizas varía con la edad, el nivel de actividad física y con la condición de salud de cada persona.

Los colores en la alimentación

Dicen que la alimentación entra por los ojos, de allí la importancia de incorporar el arco iris de colores en el plato de una comida saludable, que además debería cumplir con los principios de calidad, variedad e inocuidad.

A continuación, se presentan algunas características de las frutas y hortalizas y su distribución por el color de la concha.



GRUPO VERDE:

Son fuente de vitaminas A, C, algunas del complejo B, E, y K; minerales como el magnesio y el potasio, importante cantidad de fibra y folatos. Debe su color al pigmento clorofila.



GRUPO ROJO:

Proveen vitaminas A, C, folatos, algunas del complejo B y minerales como el potasio y el sodio en baja proporción. Debe su color al licopeno, un potente antioxidante.



GRUPO ANARANJADO Y AMARILLO:

Los integrantes de este grupo son fuentes de vitamina C y folatos y de algunos minerales como el magnesio, el potasio, el flúor y el calcio y carotenoides con alta capacidad antioxidante y que favorece la formación de vitamina A.



GRUPO MARRÓN Y BLANCO:

Aportan vitaminas del complejo B, de minerales como el potasio, el magnesio, compuestos azufrados, almidones y fibra.



GRUPO PÚRPURA Y AZUL:

Son fuente de vitaminas C y del complejo B y de minerales como potasio y magnesio, fitoestrógenos y polifenoles, entre otros compuestos. Debe su color a la presencia del pigmento antocianina que protegen a las células del daño oxidativo.

Tabla 1. Algunas de las frutas y hortalizas que se pueden encontrar en los mercados en Venezuela. Fundación Bengoa

	Frutas	Hortalizas
V	Aguacate Chirimoya Guanábana Guayaba verde	Acelga Ajoporro Albahaca Alcachofa Amaranto o pira Berro Brócoli Calabacín Cebollín Célerly Cilantro Col de Bruselas Chayota Espárrago Espinaca Lechuga Pepino Menta Orégano Perejil Pimentón verde Romero Tomillo Quimbombó u okra Verdolaga Rúgula
E	Higo Limón verde Mamón Patilla	
R	Plátano verde Riñón Tuna verde	
D	<u>Otras menos comunes:</u> Anón Cabello de ángel. Caimito verde Fruta de pan Fruta vedada Guama Ilama Manirito. Manirote o Catigüire Pan de año Ponsigué Vinagrillo	
E		
S		

	Frutas	Hortalizas
R O J O S	Ciruela de huesito roja	Ají dulce rojo
	Frambuesa	Ají picante rojo
	Fresa	Pimentón rojo
	Pomagas o pomalaca	Rábano
	Semeruco	Tomate
	Tomate francés maduro	
	Tuna roja	
	Granada	
	<u>Otras menos comunes:</u>	
	Ciruela de natal	
Ciruela del gobernador		
Pichigüey (buche o melón de monte)		
Pitahaya variedad concha roja		
Yaguarey o dato		

		Frutas	Hortalizas
A	A	Cambur maduro	Ají dulce amarillo
		Ciruela de huesito amarilla	Auyama madura
N	M	Curuba	Ají picante amarillo y anaranjado
		Grapefruit	Pimentón amarillo
A	A	Durazno	Zanahoria
		Guayaba amarilla	
R	R	Icaco	
		Jobo amarillo	
A	A	Jobo cumanés.	
		Lechosa madura	
R	R	Limón francés	
		Lulo (colores predominantes)	
A	I	Mandarina madura	
		Mango maduro	
N	L	Melón	
		Merey amarillo y anaranjado	
J	L	Naranja	
		Níspero del Japón	
A	O	Parchita madura	
		Piña madura	
D	S	Plátano maduro	
		Tamarindo chino o carambola	
O	S	Toronja madura	
		Uchuva	
S	S	Zapote	
		<u>Otras menos comunes:</u>	
		Caqui	
		Cidra	
		Cotoperí	
		Grosella	
		Guamache	
		Naranjita china	
		Parcha granadina	
		Pijigüao	
		Pomarrosa o jambo amarillo	
		Túpiro	

		Frutas	Hortalizas
M A R R O N	B	Níspero. Tamarindo.	Ajo Cebolla Coliflor Cúrcuma Jengibre Hinojo Nabo blanco Lairén Repollo blanco
	L	<u>Otras menos comunes:</u> Castaño Copoasú Mamey Zapote	
	A		
	N		
	O		

		Frutas	Hortalizas
P	A	Mora.	Berenjena
		Uva morada criolla	Cebolla morada
U	Z	<i>Otras menos comunes:</i>	Lechuga morada
		Arándano	Remolacha
		Caimito morado	Repollo morado
		Cocura (Amazonas)	Ruibarbo (tallo)
		Pesgua	Verdolaga (tallo)
R	U	Piritu (Anzoátegui)	
		Uva de playa	
P	L		
U			
R			
A			

En Venezuela, la mayoría de las frutas y hortalizas pueden conseguirse casi todo el año, especialmente, durante las épocas de cosecha. Actualmente, con algunos problemas en la cadena de suministro, debido a la escasez de combustible y transporte.

Te invitamos a disfrutar sentirte sano con una dieta saludable, desbordante de colores. Específicamente, incorpora frutas y hortalizas que estén en temporada de cosecha, de esta manera, ahorras dinero, inviertes en tu bienestar y evitas los tratamientos costosos para tratar problemas de salud.

Haz que tu plato de comida genere admiración por los colores, olores, sabores y atractiva presentación; por la sensación de bienestar y confort. Añade el placer de comer con los cinco sentidos y la dicha de compartir en la mesa con familiares y amigos.

REFERENCIAS CONSULTADAS. -

1. ODA-E. Cumbre de Naciones Unidas sobre Sistemas Alimentarios. 2021. Disponible en: <https://www.derechoalimentacion.org/agenda/cumbre-de-naciones-unidas-sobre-sistemas-alimentarios#:~:text=El%2023%20de%20septiembre%20de,objetivo%20de%20erradicar%20el%20hambre%2C>
2. OMS. La inocuidad de los alimentos es una importante cuestión de salud pública. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. 2007, p 4. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43634/9789243594637_spa.pdf
3. OMS. La FAO y la OMS anuncian un enfoque unificado para la promoción del consumo. Ginebra 11 nov 2003. Disponible en: <https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr84/es/index.html>
4. OMS. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra 2003. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. P 63 Disponible en: <https://www.fao.org/3/ac911s/ac911s.pdf>
5. 5 al día. Frutas y hortalizas en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Boletín Mundial de Frutas y Verduras. Nº 37, noviembre 2018. Disponible en: https://www.5aldia.org/key/newsletter-cientifico-julio-2020/frutas-y-hortalizas-en-la-prevencion-de-las-enfermedades-cardiovasculares_10861_1437_14742_0_1_in.html
6. 5 al día. Las cinco porciones de F&V. s.f. Disponible en: <https://5aldia.cl/alimentacion-saludable/>
7. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés). Las frutas y verduras elementos esenciales de tu dieta FAO 2021. Disponible en: <http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/>
8. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés). La clave está en el color. oct 2003. Disponible en: <http://www.fao.org/spanish/newsroom/focus/2003/fruitveg3.htm>
9. Zacarías Hasbún I. El recetario multicolor. En: Los colores de la salud 3 verduras y 2 frutas al día. Santiago de Chile: INTA - 5 al día Chile, Ministerio de Agricultura; 2016. 80 p. Disponible en: <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Los-colores-de-la-salud.pdf>