

Las cinco hortalizas que se deberían tomar este otoño para proteger la salud y el planeta

Según APROA, tomates, pepinos, calabacines, pimientos o berenjenas son algunas de las verduras frescas, nutritivas, sanas y versátiles que no deben faltar en la cocina estos días. Con ayuda de expertos de APROA, ayudan a entender sus beneficios y cómo optimizarlos "maridados" con otros ingredientes de la dieta mediterránea

Del campo a la mesa, sabrosas, versátiles y muy saludables. Las verduras son una fuente rica de vitaminas y minerales, fibra, fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes. El consumo variado de frutas y verduras, vinculadas indisolublemente a la dieta mediterránea, ayuda a asegurar para nuestro organismo muchos de esos nutrientes esenciales, de acuerdo con el consenso de la comunidad médica y científica. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta diaria de frutas y hortalizas puede reducir el riesgo de algunas enfermedades, mientras que la evidencia médica constata que la toma de estos alimentos naturales como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sal (o sodio), contribuyen a prevenir el aumento de peso y reducir el riesgo de obesidad.

El otoño es una buena época para disfrutar de verduras como el tomate, el pepino, el calabacín, el pimiento o la berenjena, que ofrecen gran versatilidad en mil y un platos gastronómicos asequibles pero muy nutritivos. Según datos del panel de consumo del MAPA, los hogares españoles consumieron unos 2.956 millones de kilos de hortalizas frescas por valor de unos 5.742 millones de euros, aunque el consumo per cápita está aún lejos de las recomendaciones médicas (cinco piezas de frutas y verduras al día). Con la ayuda de los expertos de la Asociación de Organizaciones de Productores de Frutas y Hortalizas de Andalucía (APROA), recordamos algunos de los motivos para tomar verduras, un pilar básico de la dieta mediterránea, declarada patrimonio inmaterial de la humanidad por la UNESCO.

Tomate, el "rey" de las verduras por su poder antioxidante

Es uno de los principales atributos del tomate, aunque no suficientemente conocido por los consumidores. Se trata del licopeno, un carotenoide que presenta un alto poder antioxidante. Pero aún hay más: contiene provitamina A (betacarotenos) y es rico en vitaminas C y E. Otro aspecto destacable radica en que pueden potenciarse los efectos beneficiosos combinando el tomate con otros ingredientes de la saludable dieta mediterránea. Por ejemplo, si trituramos y cocinamos el tomate, combinándolo con aceite de oliva virgen extra (como aliño), se facilitará la incorporación o absorción de licopeno a nuestro organismo. Entre las curiosidades a tener en cuenta, el tomate alcanzará su pico máximo de concentración en licopenos con un fruto más maduro, de color rojo intenso.

Pepino: Agua, potasio y otras razones

El pepino es una de las hortalizas más ricas en agua, por lo que proporciona muy pocas calorías (13 kcal por 100 gramos). Por su parte, el mineral más abundante en el pepino es el potasio, y en menor

proporción, se encuentran el fósforo y el magnesio. El consumo del pepino no aportará fibra, una baja cantidad de vitamina C, provitamina A y de vitamina E, y en proporciones inferiores, vitaminas del grupo B tales como folatos, B1, B2 y B3. Y, su piel, esconde pequeñas cantidades de betacaroteno, muy a tener en cuenta en el marco de una dieta equilibrada.

Pimiento: mucho más que fibra y bajas calorías

El principal componente del pimiento es el agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una hortaliza con un bajo aporte calórico. Es una buena fuente de fibra y apenas aporta grasas. En el pimiento tenemos una fuente considerable de carotenos, como la capsantina, pigmento con propiedades antioxidantes, presente en aquellos pimientos de color rojo. Entre los minerales, cabe resaltar la presencia de potasio y, en menor proporción, están presentes el magnesio, el fósforo y el calcio. En cuanto a su contenido en vitaminas, los pimientos son muy ricos en vitamina C, sobre todo los de color rojo. En concreto, es de destacar su contenido en folatos y vitamina E, así como en provitamina A (que el organismo transforma en vitamina A según sus necesidades), y en menor cantidad, vitaminas del grupo B como son la B6, B3, B2 y B1. En suma, el pimiento no debe faltar en una buena fritura, junto a tomate y aceite de oliva virgen extra.

Calabacín: un cóctel de vitaminas

El principal componente del calabacín es el agua, seguido de los hidratos de carbono y pequeñas cantidades de grasa y proteínas. Con moderado contenido en fibra, sobresale especialmente su contenido vitamínico. Conviene recordar también la presencia discreta de folatos, seguido de la vitamina C. Encontramos en esta hortaliza, asimismo, vitaminas del grupo B como B1, B2 y B6. “El calabacín es una magnífica fuente de potasio, además presenta otros minerales en pequeñas cantidades como magnesio, fósforo y hierro. Podemos considerarlo como unas de las verduras estrella de nuestros invernaderos, cada vez más presente en las mesas de todos los europeos”, remarcan desde APROA.

Berenjena: aporte de sales y vitamina C

Destaca su aporte de sales, debido a su contenido en potasio, el mineral más abundante en esta hortaliza, y en menor medida se hallan fósforo, calcio, magnesio y hierro. Contiene una cantidad intermedia de fibra en comparación con otras hortalizas mientras que sus principales componentes vitamínicos son los folatos y la vitamina C. No hay que olvidar que el agua es el componente principal en el peso de la berenjena, al igual que ocurre con otras muchas frutas y verduras, convirtiéndola en una verdura muy adecuada para todas las dietas.

Alimentos frescos “del invernadero a la mesa”

Desde Aproa recuerdan que las frutas y hortalizas producidas en invernaderos solares son muy beneficiosas desde el punto de vista nutricional y también para el medio ambiente, sin olvidar su

máxima calidad y seguridad alimentaria. No en vano, maduran en la planta, no en camiones refrigerados, y llegan en uno a dos días a los mercados, siendo productos frescos, “del invernadero a la mesa” a la par que sabrosos y versátiles en la cocina.

Por otra parte, la producción bajo las cubiertas de plástico destaca por su elevada eficiencia en el uso del agua y de los nutrientes y contribuye a frenar el cambio climático gracias al “efecto albedo”, es decir, la proporción existente entre la energía luminosa que incide en una superficie y la que se refleja a la atmósfera, contribuyendo a reducir la temperatura media de la zona en la que se encuentran, concluyen desde la Asociación de Organizaciones de Productores de Frutas y Hortalizas de Andalucía (APROA).

CuTE, Cultivating de Taste of Europe, está desarrollado por un consorcio internacional que coordina la asociación FruitVegetablesEUROPE y del que también forma parte APROA, AOPn Tomates et Concombres, AOPnFraiseZGPOiW e INCOFRUIT. El programa está financiado al 80% por la UE, a través de la Agencia de Consumo, Salud, Agricultura y Alimentación de la Comisión Europea.

Datos de contacto:

APROA
Tactics Europe
915062860

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Industria Alimentaria](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>