

DEFINICIÓN

Incluimos en el mismo grupo aquellas plantas, cuya parte comestible corresponde tanto a las zonas verdes (verduras) como al resto (hortalizas).

CLASIFICACIÓN

Verduras: acelgas, alcachofas, apio, brocoli, berros, berzas, brocoli, cogollos, coles de bruselas, coliflor, espinacas, escarola, grelos, judías, lechuga, lombarda, nabizas...

Hortalizas: alcachofas, ajos, berenjenas, calabaza, calabacín, cardo, cebolla y cebolletas, champiñones, espárragos, endibias, guisantes, pepinos, pimientos, puerros, rábanos, remolacha, tomate, zanahoria, nabos...

VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN

- Agua: elevado contenido (85-90%)
- Energía: bajo valor energético (20-40%)
- Lípidos: 0.1-0.3%. Bajo contenido.
- Proteínas: 1.5-20%. Bajo contenido; bajo valor nutritivo.
- Hidratos de carbono: 5-20%.

HC <5%	HC 5-10%	HC >10%
Acelgas	Calabacín	Guisantes verdes
Apio	Cebolla	Ajos
Berro	Col de bruselas	
Col y coliflor	Nabos	
Espárragos	Remolacha	
Espinacas	Zanahoria	
Grelos		
Lechuga		
Pimientos		

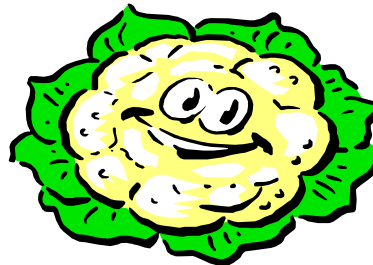
- Vitaminas: El contenido en verduras crudas es elevado
 - Vitamina A (carotenos): se encuentran en verduras de color intenso. Justifica el condimentar los alimentos con perejil picado, tomate, etc.

EL CONSUMO DE SALSA DE TOMATE (SIN ACEITE) ES MUY RECOMENDABLE POR SU CONTENIDO EN CARÓTENOS (LICOPENOS).

- Vitamina C: muy abundante en la mayoría de las verduras y hortalizas.
- Vitaminas grupo B: riboflavina, tiamina.
- Ac. Fólico : en general está en las hojas.

LAS VITAMINAS SON MUY SENSIBLES A LA LUZ, CALOR Y OXÍGENO DEL AIRE, POR LO QUE AL MENOS UNA PORCIÓN DE LA INGESTA DE VERDURAS Y HORTALIZAS CONVENDRÍA QUE FUERA EN FRESCO.

- Minerales:
 - Debido a la clorofila son ricos en magnesio (Mg).
 - La mayor parte de ellas tienen mucho potasio (K) y poco sodio (Na).
 - Poseen una apreciable cantidad de hierro (espinacas, acelgas, tomates, grelos).
 - Pueden contener calcio entre 25-150 mg/100g
- Fibra vegetal: están representadas en forma de celulosas, hemicelulosas, lignina.



ACCIONES Y EFECTOS

- Acción laxante: debido a la presencia de fibras vegetales (suaves y no irritantes, si provienen de vegetales tiernos) (se vuelven más irritantes a medida que envejece el producto). De ahí lo conveniente de tomarlas crudas (solamente verduras jóvenes), ralladas (aquellas de fibras más resistentes como zanahoria, apio, nabo, col, etc.), o cocidas (puerro) con el fin de que sean más tiernas.
- Acción antianémica: Porcentualmente su contenido en hierro es bajo, por lo que se deben ingerir suficientes cantidades de verduras (más de 2 raciones al día).
- Además en el caso de hierro (Fe), éste está en forma poco absorbible (Fe no hemínico).
- Acción irritante: algunas verduras pueden ser desaconsejables para personas con problemas del aparato digestivo, etc.
- Acción diurética: debido a su contenido en potasio, puede favorecer, la diuresis.

CONSEJOS PRÁCTICOS

COMPRA

- Aunque hoy en día se consiguen la mayor parte de los productos en cualquier estación del año, es conveniente saber, la época normal en que se obtiene cada especie para consumir productos locales frescos.

	Primavera	Verano	Otoño	Invierno
Acelgas	*	***	**	**
Alcachofas	*	***	*	*
Berros	*	*	*	*
Brocoli	*	**	****	**
Coles de bruselas	*	*	**	***
Coliflor	**	*	**	****
Espinacas	***	**	**	**
Grelos	-	-	**	***
Guisantes	***	***	*	*
Judías	*	***	*	*
Lombarda	*	*	***	****
Pepinos	**	***	*	*
Pimientos	*	***	*	*

Puerros	*	*	***	****
Zanahoria	***	**	*	*

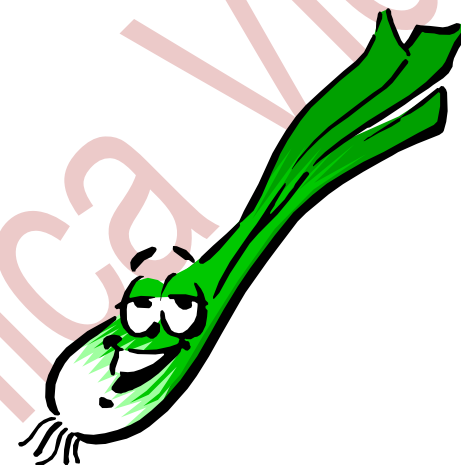
- Los nuevos productos híbridos y transgénicos no tienen por que ser no saludables.
- Escoger las verduras con buena tersura, color y aspecto y desechar las que aparecen con daños, marchitas o arrugadas.

CONSERVACIÓN

- Se recomienda conservar en un lugar oscuro y fresco porque las verduras expuestas a la luz y temperatura ambiente pueden perder parte de su valor nutritivo.
- Conservarlas en el frigorífico, ya que el frío, además de la falta de luz y oxígeno, frenan su degradación. A temperatura ambiente, casi todas las verduras de hoja pierden agua y vitaminas sensibles a la luz y al aire, además de ponerse mústias.
- Para conservar mejor las vitaminas se recomienda:
 - Añadir unas gotas de ácido (vinagre o limón) al agua de cocción.
 - No utilizar bicarbonato sódico (con el fin de conservar el color de las verduras)
 - Las verduras que se conservan en el frigorífico deben hacerlo fuera de las bolsas de compra para permitir su aireación.
 - No es conveniente tener las verduras ya cortadas previamente a remojo para evitar pérdidas de nutrientes.
- En caso de verduras congeladas, cocinarlas directamente. No descongelarlas previamente.

PREPARACIÓN

- Realizar un buen lavado para eliminar cualquier resto de tierra, fertilizante u otros productos.
- El cocinado puede mejorar la digestibilidad de las verduras al romperse parcialmente los almidones y modificar las fibras vegetales.
- En caso de cocción hacerlo en poca agua o si es posible al vapor o microondas, y que el tiempo de cocción sea breve. De esta forma mantenemos mejor la consistencia, el olor y el gusto de las



AUTORES:
Luisa H. Hofmann (DUE)
Pablo Vidal-Ríos (Médico)
©Dr. Vidal-Ríos 1999-2013

verduras y hortalizas (características que se modifican con la cocción).

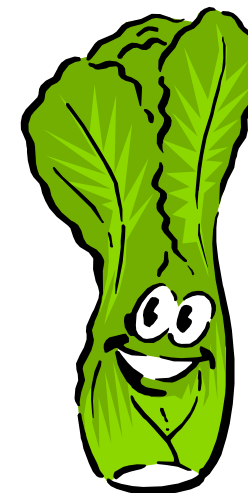
- Cocer el alimento entero o en grandes trozos, para evitar la mayor pérdida de nutrientes (minerales y vitaminas) por difusión al agua de cocción. No triturar si no se van a comer inmediatamente y aprovechar el agua de cocción si es posible.
- Es aconsejable introducir la verdura con el agua ya en ebullición y hacer que esta vuelva a hervir lo antes posible
- Durante la cocción conviene utilizar un recipiente tapado.
- No prolongar el tiempo de cocción, en general son suficientes 6 minutos.
- Una vez cocinadas deben servirse de inmediato.
- El contenido calórico se altera poco pero el peso tras la cocción suele disminuir.

TRÍPTICOS DIVULGATIVOS

SOBRE NUTRICIÓN Y METABOLISMO

Verduras y Hortalizas

1 RACIÓN= 200-250 GR DE VERDURA EN ADULTOS= 100-150 GR EN NIÑOS.
INGESTA RECOMENDADA= DE 2 A 4 RACIONES DIARIAS.
*** AL MENOS UNA RACIÓN CONVIENE TOMARLA CRUDA.**



Dr. P. Vidal-Ríos
C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña

Tlf.: 981-152221
Email: doctorvidalrios@gmail.com
<http://www.doctorvidalrios.com>