

Prendre **cinc racions al dia** entre fruites i hortalisses, un repte accessible per a tothom

Eating five portions of fruit and vegetables a day, a challenge open to everyone

REBUT: 1/2/2011 ACCEPTAT: 22/2/2011

MANUEL MOÑINO GÓMEZ,¹
PILAR CERVERA RAL²

¹ Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears (CODNIB). Palma de Mallorca (Illes Balears)

² Universitat de Barcelona. Escola Universitària d'Infermeria

RESUM: *Els canvis en l'estil de vida de les últimes dècades han fet que alguns sectors de la població s'hagin allunyat d'un patró alimentari saludable, i s'ha detectat la pèrdua de protagonisme de grups d'aliments de consum tradicional en el nostre medi, com són les fruites i hortalisses.*

Es defineixen en primer lloc els aliments que integren aquests grups, s'analitza el seu valor nutritiu i protector, les recomanacions de consum que fan diferents organismes i països, el concepte que els diferents grups d'experts defineixen com a «ració» de fruita i hortalisses. Així mateix es descriuen les dades oficials sobre el consum global a Espanya.

Seguidament es justifica la necessitat de promocionar el consum d'aquests aliments fonamentals en la prevenció de trastorns i malalties prevalents en la societat actual (sobrepès i obesitat, hipertensió, malalties cardiovasculars, diabetis tipus II i alguns tipus de càncer).

Per acabar s'analitzen les barreres existents per al seu consum i s'apunten estratègies i consells per incrementar i facilitar el consum diari de «cinc racions entre fruites i hortalisses» en el marc de la promoció de la salut.

PARAULES CLAU: *Fruites, hortalisses, verdures, antioxidants, promoció de la salut, prevenció de malalties prevalents.*

ABSTRACT: *Lifestyle changes over the past decades have led some sectors of the population to diverge from healthy dietary patterns. As a result, some food groups, such as fruit and vegetables, have gradually lost ground despite traditionally being staples in this region.*

Firstly, the foods that make up these groups are defined and their nutritional and protective values are analysed, with allowance recommendations being outlined by different countries and institutions. Moreover, the concept of a fruit and vegetable "portion" is defined by different expert groups. Likewise, a description is given of the official data on global consumption in Spain.

KEYWORDS: *Fruit, vegetables, antioxidants, health promotion, prevalent disease prevention.*

Correspondència: Manuel Moñino Gómez,
Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de
les Illes Balears (CODNIB), c/ Enric Alzamora, 6,
07002 Palma de Mallorca (Illes Balears),
Espanya. Tel.: 971 716 864 / 607 621 822.
A/e: comitecientifico@5aldia.com

INTRODUCCIÓ

L'alimentació saludable es defineix com aquella que respon a les quatre premisses de ser: *suficient* (en energia i nutrients), *equilibrada* (que guardi les proporcions nutritives recomanades), *variada* (que incorpori els grups d'aliments bàsics) i *adequada* (a les característiques fisiològiques o patològiques) i que, a més, respecti els gustos, els costums, les creences i les possibilitats de cada individu i cultura.

En el context de salut pública i nutrició comunitària, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va esta-

blir l'any 2004 una Estratègia Mundial sobre Dieta, Activitat Física i Salut que tenia com a objectiu «promocionar i protegir la salut mitjançant l'establiment de polítiques i plans integrals per promoure l'alimentació saludable i la pràctica de l'activitat física, amb la col·laboració de la societat civil, el sector privat i els mitjans de difusió».

Espanya va respondre l'any següent amb l'Estratègia NAOS (Nutrició, Activitat Física i Prevenció de l'Obesitat). En la guia d'aquesta Estratègia, s'observa la piràmide (figura 1), que inclou tant les recomanacions alimentàries com les relatives a l'activitat física, i que vol donar

resposta al notable increment a Espanya de sobrepès i obesitat, especialment infantil i juvenil, amb l'objectiu d'invertir la tendència creixent que s'observa. En aquesta piràmide, veiem que el grup de les fruites se situa al mateix nivell que el de les hortalisses, ja que ambdós grups d'aliments tenen característiques comunes.

La bondat d'aquests grups d'aliments queda justificada per diferents models d'evidència que mostren un paper protector de processos fisiopatològics, com malalties cardiovasculars, diverticulosi, sobrepès i obesitat, hipertensió, diabetis tipus II i diversos tipus de càncer. Les malalties cròniques incrementen de manera creixent la morbimortalitat en el món industrialitzat, on es tendeix a consumir cada vegada més productes elaborats i processats, rics en greixos saturats, sucres i sodi, en detriment de les fruites i hortalisses, a més d'altres aliments d'origen vegetal com cereals i els seus derivats (arròs, pasta, pa, etc.) llegums i fruits secs.

Els beneficis que suposa el consum diari de fruites i hortalisses no poden atribuir-se a un sol nutrient o barreja de nutrients, sinó al consum de la fruita i les hortalisses en el seu conjunt, i l'efecte sinèrgic de tots els seus components.

Les institucions i organismes nacionals i internacionals que marquen les estratègies de promoció de la salut com a mitjà per prevenir trastorns i patologies prevalents, inclouen com a objectiu nutricional consumir almenys «cinc racions al dia» entre fruites i hortalisses, juntament amb recomanacions específiques per a alguns nutrients que cal controlar en la dieta, com ara els àcids grassos saturats i essencials, la fibra, el sodi, etc., cosa que dona mostra de la rellevància de les fruites i les hortalisses en la promoció de la salut global.

Quins aliments integren els grups de fruites i hortalisses?

El Codi Alimentari Espanyol (CAE) defineix com a *fruites* els «fruits, inflorescències o parts carneses

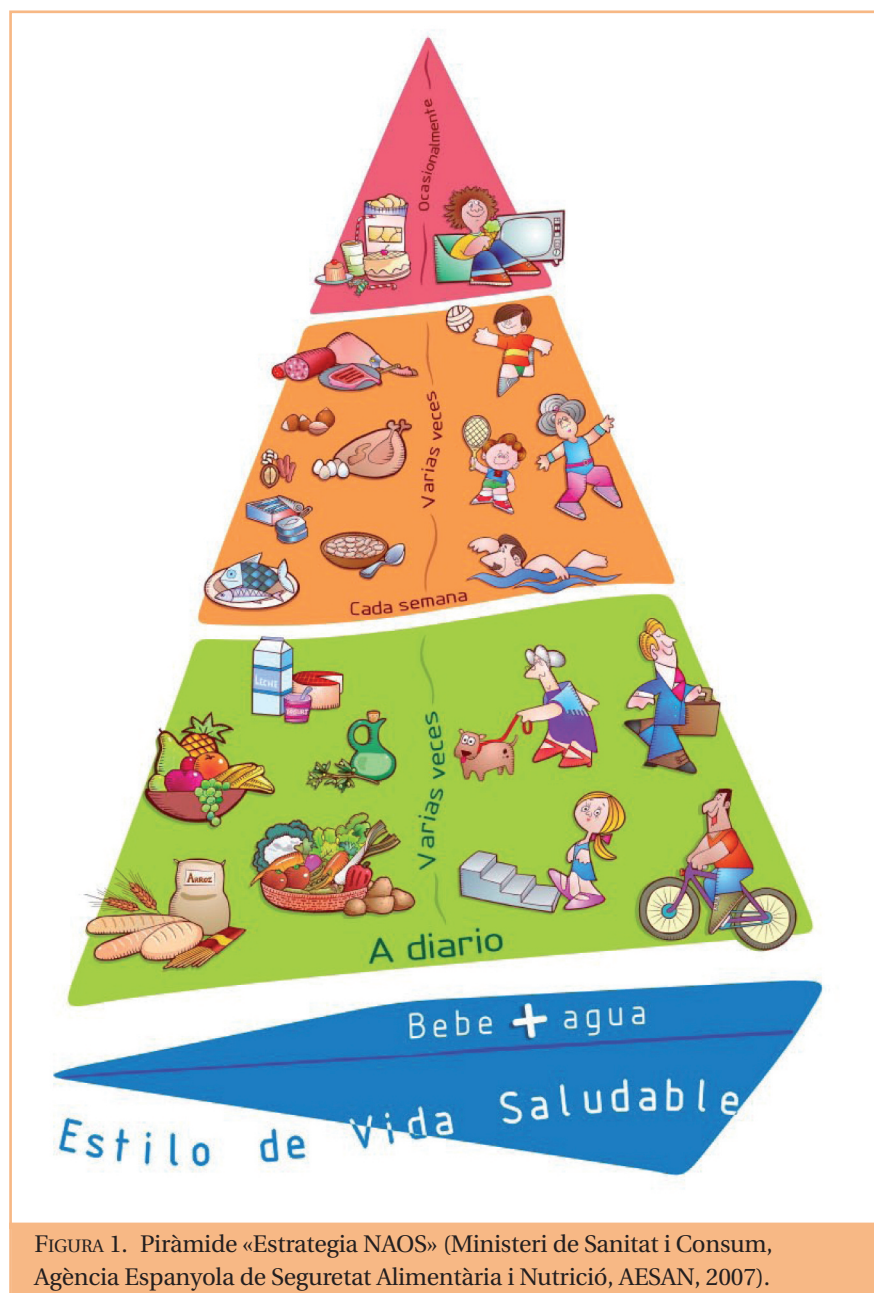


FIGURA 1. Piràmide «Estratègia NAOS» (Ministeri de Sanitat i Consum, Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, AESAN, 2007).

d'òrgans florals que han assolit un grau adequat de maduresa i són propis per al consum humà» i com a *hortalissa* la «planta hortícola del tema que es pot utilitzar com a aliment, ja sigui en cru o cuinada», i denomina «verdures» el grup d'hortalisses la part comestible de les quals està constituïda pels seus òrgans verds, és a dir, fulles i tiges (bleda, créixens, ruca, espinacs, etc.).

D'aquesta manera, i atenent la legislació, són fruites entre d'altres: albercoc, nabiu, caqui, maduixa, magrana, figa de moro, llimona, arboç, mandarina, raïm, etc., i no s'inclouen en aquest grup els fruits secs i oleaginosos.

Com a hortalisses, compten totes les varietats esmentades en l'apartat del CAE (pebrot, albergínia, ceba, cogombre, carxofa, etc.) amb el mateix nom, a més de tomàquets, bolets i fongs comestibles, i aquells aliments la intenció d'ús dels quals sigui compartida amb el que es fa de les hortalisses, com ara pèsols i faves tendres, llavors germinades, blat de moro dolç i flors.

D'altra banda, en la línia en la qual s'han pronunciat altres institucions internacionals i atenent a les noves tendències de consum, en què es valora la comoditat i el temps de compra i preparació, l'associació «5 al día» España (www.5aldia.org; www.5aldia.com) ha incorporat dues noves categories a les recomanacions de consum de fruites i hortalisses:

a) fruites, hortalisses i bolets congelats, en conserves, dessecats, mínimament processats (quarta gamma) i també els sucus 100 % de fruites i hortalisses que no tinguin greixos i sucres afegits i no excedeixin de 120 mg / 100 g de sodi afegit. Hauran de contenir com a mínim una ració de fruites i/o hortalisses.

b) aliments cuinats o precuinats (cinquena gamma) que puguin utilitzar-se com un àpat complet o plat principal i estiguin confeccionats amb almenys una ració de fruites i/o hortalisses. S'estableixen limitacions pel que fa a energia (< 750 kcal per un plat complet o < 400 kcal si forma part d'un menú), greix total (< 30 %

de l'energia), greixos saturats i transformatos (< 4,5 g per ració), sucres afegits (< 10 % de l'energia), fibra (> 3 g per ració) i sodi (< 200 mg / 100 g), entre altres.

Valor nutritiu de fruites i hortalisses

Encara que el contingut nutricional de fruites i hortalisses varia entre si, en general solen compartir bondats nutritives similars. Són aliments d'alta densitat nutritiva i baixa densitat energètica. El seu principal component és l'aigua, a penes aporten proteïnes i greixos i, no obstant això, representen en la dieta la principal font de vitamina C, betacarotens i altres substàncies antioxidants, a més d'àcid fòlic. El contingut de sucres en les fruites, dels quals depèn el seu discret valor energètic, augmenta a mesura que avança el grau de maduració. En general, aporten més vitamines i antioxidants les varietats acolorides i les fruites exposades i madurades al sol, i en major proporció per sota de la pell. Contenen minerals com potassi, magnesi i en menor quantitat fòsfor, iode, crom, seleni, ferro i calci.

Juntament amb els llegums i els derivats integrals dels cereals, representen una de les principals fonts de fibra alimentària. La fibra alimentària agrupa els polisacàrids no amilacis o PNA (principalment cel·lulosa, hemicel·lulosa, gomes, pectines i mucíl·lags), lignina, oligosacàrids i midons resistents. La fibra alimentària, a més d'afavorir la sacietat i alentir el buidatge gàstric, afavoreix el trànsit intestinal, facilita l'absorció d'ions divalents com el calci i el magnesi, millora la tolerància a la glucosa, redueix l'absorció de colesterol i regula els seus nivells plasmàtics, i a més té efecte prebiòtic, ja que afavoreix el creixement de bacteris fermentatius al còlon, que dificulten l'assentament d'altres patògens, alhora que la seva fermentació acidifica el medi i redueix la producció de substàncies irritants i/o tòxiques.

Així mateix, aporten un conjunt de substàncies bioactives de gran in-

terès per a la salut per la seva potent acció antioxidant i reguladora, raó per la qual intervien de forma directa en l'equilibri oxidatiu, inflamatori i degeneratiu, base etiològica de la major part de les malalties cròniques prevalents en el nostre àmbit. Entre d'altres, destaquen els carotenoides, com el licopè de la síndria i el tomàquet, la luteïna de nectarines i hortalisses de fulla verda; compostos fenòlics com flavonoides, catequines i antocianines, presents en maduixes, magranes, móres, prunes i nabius; indole i isoticianats de les crucíferes (bròquil, coliflor o cols); compostos organosulfurats d'alls i cebes, etc.

El Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica de la Universitat de Barcelona (CESNID-UB) desenvolupà unes recomanacions diàries de consum que s'han plasmat en forma de «Piràmide d'aliments rics en antioxidants» (figura 2), que també inclou certs condiments per les seves propietats anàlogues.

Recomanacions de consum

L'any 2003 l'OMS, basant-se en documents tècnics del Fons Mundial per a la Investigació del Càncer (WCRF), estableix com a objectiu per a la població general una ingesta mínima de 400 g (pes net) de fruites i hortalisses variades o com a mínim cinc racions al dia. Basant-se en estudis realitzats per M. Ezzati, l'OMS adoptà el 2005 una nova posició i establí un objectiu de consum mínim de 600 g/persona/dia de fruites i hortalisses (pes net). El 2007 el WCRF diferencià dos tipus de recomanacions respecte de les fruites i hortalisses:

— *Recomanació personal*: «consumeix, com a mínim, cinc racions (mínim 400 g) de fruites i hortalisses variades (pes net)».

— *Objectius de salut pública*: la mitjana del consum de la població general de fruites i hortalisses variades ha de ser com a mínim de 600 g al dia (pes net). D'altra banda, són ben conegudes les campanyes estatals que, partint de la base de les recomanacions de l'OMS, han pro-

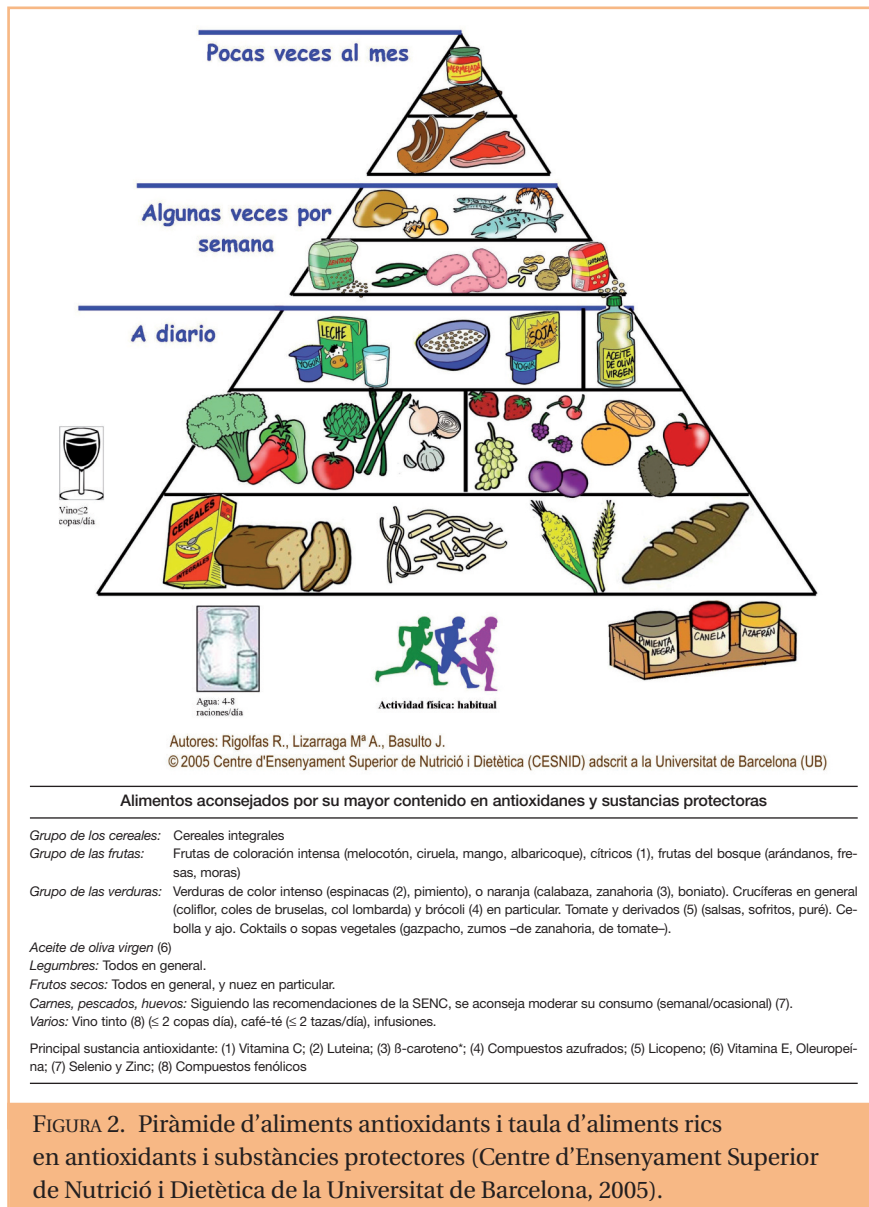


FIGURA 2. Piràmide d'aliments antioxidants i taula d'aliments rics en antioxidants i substàncies protectores (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica de la Universitat de Barcelona, 2005).

mogut el consum de fruites i hortalisses i han difós el missatge de «5 vegades al dia» (EUA i molts altres països europeus, entre els quals Espanya), «de 5 a 7 vegades al dia» (Canadà) i fins «de 5 a 10 al dia» que va proposar França.

La lectura que convindria fer d'aquestes recomanacions és animar el consum i la incorporació d'aquests tipus d'aliments en els diferents àpats del dia. La xifra de cinc, set o deu vegades depèn de la mesura de la porció ja que, evidentment, és el mateix recomanar cinc racions de verdura de 200 g que deu de 100 g.

Així mateix, és important assegurar, a més de la quantitat, la varietat de les fruites i hortalisses per-

què cada una té un perfil nutricional característic que facilitarà l'aportació de micronutrients que podrien actuar sinèrgicament potenciant la seva eficàcia. Per exemple, l'àcid ascòrbic, o vitamina C, regenera la vitamina E, mentre que els polifenols, compostos bioactius presents en algunes fruites i hortalisses, permeten l'estalvi de la vitamina C. Així, no és el mateix ingerir la quantitat recomanada a partir d'un sol tipus de fruita o hortalissa que fer-ho amb la major variació possible.

A Espanya, l'associació per a la promoció del consum de fruites i hortalisses «5 al dia» i el seu comitè científic assessor, creat el 2006 (figura 3), treballen per aconseguir que la societat es conscienciï de la im-

portància que té el consum de fruita i hortalisses per a la nostra salut actual i futura.

«5 al dia» és un moviment internacional que es va fundar als Estats Units i que està present en més de quaranta països. Són nombroses les accions que a escala mundial es desenvolupen per augmentar el consum d'aquests aliments, però sens dubte l'èxit passa per informar i formar els futurs consumidors de les bondats d'aquests aliments, ajudant-los a integrar d'una manera natural i sense conflictes en els seus hàbits alimentaris quotidians.

Justificació de la promoció del consum de fruites i hortalisses

Les malalties cròniques més freqüents que s'observen en els països desenvolupats s'han relacionat amb una alimentació rica en sucres afegits, greixos totals i poc saludables (alt contingut en àcids grassos saturats i àcids grassos transformats) i sodi/sal, i, d'altra banda, amb el reduït consum de fruites i hortalisses, derivats integrals de cereals, llegums, greixos saludables i altres substàncies reguladores. El manteniment de desequilibris alimentaris determina l'alteració de l'estat de salut de les persones. Referent a això, hi ha evidència convincent que el consum regular de fruites i hortalisses disminueix el risc de sobrepès i obesitat, de malalties cardiovasculars, d'hipertensió, i evidència probable que disminueix el risc de diabetis tipus II i alguns tipus de càncer.

Estudis com el SUVIMAX (Suplements en Vitamines, Minéraux et Antioxydants), realitzat a França durant vuit anys amb la participació de tretze mil voluntaris, i l'EPIC (Estudi Prospectiu sobre la Investigació del Càncer i la Nutrició) permeten assegurar que per reduir el risc de patir diversos tipus de càncer la millor prevenció consisteix en una dieta variada i rica en fruita i hortalisses.

També té molt d'interès un recent estudi conjunt de la Universitat Rovira i Virgili (Reus) i la Universitat de Barcelona en què s'ha analitzat la quantitat i el tipus de contaminants

presentes en el cistell d'anar a comprar de set ciutats catalanes. Entre les conclusions es destaca la recomanació general d'augmentar el consum de fruita i hortalisses i reduir el consum d'aliments grassos per, d'aquesta manera, disminuir la ingesta de contaminants com ara dioxines i metalls pesants entre d'altres.

D'altra banda, l'Estudi de Prevenció amb Dieta Mediterrània (PREDIMED), que estudia el paper protector d'una dieta de patró mediterrani en pacients amb alt risc cardiovascular, realitzat entre set mil pacients de setze centres repartits per tot Espanya, inclou les fruites i hortalisses com a elements clau d'adherència a la dieta.

Cal aquí mencionar els àmbits en què es desenvolupen les accions dins de l'Estratègia NAOS, que són: familiar i comunitari; escolar; empresarial i sanitari. D'aquests, pel que fa als nens té especial importància l'àmbit escolar i el familiar, que es complementen de manera natural per assumir objectius.

L'alimentació en l'edat escolar té un paper molt important en la prevenció de la malaltia i la promoció de la salut. En l'àmbit comunitari, les estratègies de prevenció de trastorns i malalties derivades d'una alimentació desequilibrada i estils de vida poc saludables es recolzen principalment en l'educació alimentària-nutricional i en la promoció de l'activitat física en edats primerenques. En aquesta tasca han d'estar implicats les famílies i el medi escolar, reforçats per canvis ambientals i comunitaris.

Des de l'any 2005, l'associació per a la promoció del consum de fruites i hortalisses «5 al día» aplica un ambiciós programa educatiu en més de dues mil escoles de tot Espanya, amb l'objectiu de fomentar el consum de fruites i hortalisses entre els nens d'arreu de l'Estat i facilitar l'accés a aquests aliments i a altres amb perfil nutricional saludable. A més, posa a disposició dels centres un servei de valoració de menús i aclariment de dubtes i suport per a professors. D'altra banda, des del sector dels socis de «5 al día» pro-



FIGURA 3. Logotip del comitè científic de «5 al día» España.

ductors o distribuïdors de fruites i hortalisses, es desenvolupen accions de promoció en els centres escolars.

El consum de fruites i hortalisses a Espanya

Espanya, juntament amb els països de l'entorn mediterrani com Itàlia i Grècia, es caracteritza per un major consum de fruites i hortalisses respecte a altres del centre i nord de la Unió Europea. Segons el Ministeri de Medi Ambient i Medi Rural i Marí (MARM), durant l'any 2009 la disponibilitat i l'accés mitjà de fruites fresques se situà al voltant de 106 kg/persona/dia, 65 per a les hortalisses fresques i 13 per a les fruites i hortalisses transformades. Segons el MARM el consum de suc i nèctars a Espanya s'ha triplicat en els últims vint anys, tant dins com fora de la llar (6 a 18 L/persona/any; 0,77-2,3 racions per setmana).

Tot això en conjunt representa un consum mitjà de 502 g/persona/dia, allunyat encara dels 600 g/persona/dia recomanats per l'OMS en els seus objectius de promoció de la salut per a la població.

En les últimes dècades, els hàbits alimentaris han anat canviant de manera poc favorable, encara que es mantenen alguns elements propis

de la dieta mediterrània. La tendència creixent del consum excessiu de suc, l'omissió de postres a base de fruites fresques, la incorporació freqüent d'aliments rics en sodi/sal, greixos i sucres afegits, en detriment d'aliments vegetals com llegums, derivats integrals dels cereals o fruits secs i també la pèrdua de la frugalitat característica de la dieta mediterrània, han suposat un allunyament sostingut d'aquest patró alimentari, potencialment saludable, que està afectant desfavorablement la salut de la nostra població.

És important destacar que, a l'hora d'incloure fruites i hortalisses en l'alimentació, s'ha de pensar en el patró alimentari global de manera que es prioritzin els plats tradicionals, que combinen a la perfecció ingredients de diferent naturalesa i que podrien actuar en sinèrgia i aportar un valor superior a la suma parcial dels seus components.

L'associació «5 al día», en línia amb el proposat per l'OMS, ha establert objectius mínims de salut pública per al consum de fruites i hortalisses per rangs d'edat:

— Nens de fins a 4 anys: oferir el major nombre de vegades possible fruites i hortalisses. No existeix, per

tant, un objectiu específic d'aquest grup d'edat.

— Nens de 5 a 15 anys: quantitat mínima de 500 g/dia de fruites i hortalisses (pes net).

— Nens de més de 15 anys i adults: quantitat mínima de 600 g/dia de fruites i hortalisses (pes net).

Almenys tres racions de fruites i dues d'hortalisses (o a l'inrevés) configuren les recomanacions per a una alimentació saludable. En termes pràctics una ració de fruita suposa 175 g en brut (100-190 g, net) i d'hortalisses, 145 g, net (130-160). Aquesta recomanació clara, senzilla i que tots coneixem, de vegades es veu com un repte difícil de complir; per això és primordial tenir present algunes pràctiques que poden facilitar-hi l'accés i, d'aquesta manera, integrar amb eficàcia les fruites i hortalisses en la nostra alimentació habitual.

Com millorar la ingesta de fruites i hortalisses

Per tot això, els professionals de la nutrició aplicada s'esforcen a oferir suggeriments per fomentar la inclusió de fruites en la dieta habitual i augmentar el consum d'hortalisses, tant crues com cuites, de la població en general i, molt especialment, en els grups més sensibles a mancances i desequilibris nutricionals, com poden ser els nens i adolescents, les dones embarassades i lactants i també la gent gran. El consell dietètic ha d'incidir en propostes que incorporin aquests dos grups d'aliments i facilitin la seva utilització en tot tipus de receptes culinàries, i així incloure'ls en:

— aperitius (sucs vegetals, bastonets de pastanaga, d'api, fulles d'endívia, broquetes de meló i pinya...),

— primers plats (sopes, purés, amanides d'hortalisses i fruites, bullits, saltats, a la planxa, al forn...),

— segons plats (carns i peixos farcits o estofats amb verdures i/o fruites, ous remenats i truites amb verdures, croquetes, bunyols de fruites i hortalisses, lasanya o canelons de verdures...),

— plats únics (arròs, pasta, patates o llegums amb base de verdures i petites quantitats d'ou, carn, peix o formatge...),

— guarnicions (amanides variades, verdures i fruites arrebossades, saltades, rostides, al vapor o a la planxa...),

— salses (salsa de tomàquet amb altres hortalisses—sofregits—, samfaina de verdures, salses de poma, préssec, pera...),

— postres (macedònies, mesclum de fruites fresques, suc diversos, compotes, fruites rostides, pastissos de fruita de temporada, de pastanaga o carbassa...).

S'ha de tenir present que l'oferta de productes vegetals congelats, en conserva, mínimament processats o cuinats, pot facilitar la incorporació de fruites i hortalisses en els diversos àpats, sense que això suposi oblidar la inclusió dels productes frescos i prioritzar els de temporada. Cal recordar la conveniència d'amanir les hortalisses amb oli d'oliva, preferentment verge extra, i incloure-hi habitualment condiments i espècies com julivert, farigola, llozer, pebre, orenga, alfàbrega, comí, fines herbes, etc., que, a més del seu poder antioxidant, potencien el sabor dels aliments i redueixen l'ús d'assaonadors rics en sodi amb la sal o els extractes de brou.

Avui dia la majoria de les fruites es poden adquirir durant tot l'any, però tenen millor preu i qualitat sensorial i nutritiva les que es consumeixen en temporada. Hi ha un gran consens en la conveniència de consumir les fruites i hortalisses crues o poc processades, premissa que es fonamenta en la fàcil alteració o pèrdua dels compostos que contenen. La llum, les lesions mecàniques, el contacte amb l'aire, l'emmagatzematge prolongat, el rentat i el cuinat produeixen importants pèrdues d'algunes vitamines i minerals.

Això és cert per a la major part de substàncies, però l'extracció, la biodisponibilitat o l'aprofitament d'algunes d'aquestes, com per exemple betacarotens, flavonoides i licopè entre d'altres, s'incrementen durant la cocció. Per això no hem de perdre

de vista que la recomanació més saludable passa pel consum de diferents varietats de fruites i hortalisses, així com per un ús ampli de preparacions culinàries, tal com la gastronomia popular ens ofereix.

Barreres per al consum i noves estratègies per fomentar-lo

La dificultat en el foment del consum de fruites i hortalisses rau en les seves pròpies característiques (pell, pinyols, llavors, pilositat, mida, etc.). Les enquestes de percepció sensorial d'aquests grups d'aliments afegeixen a les barreres ja esmentades el fet que actualment—especialment algunes fruites—no compleixen amb les expectatives de sabor i alguns consumidors justifiquen el seu baix consum pel risc econòmic de pèrdues i fins i tot per la por, injustificada, de possibles residus de tractaments fitosanitaris en aquests productes.

Altres dificultats radiquen en la creixent tendència de menjar fora de casa per necessitat o per plaer, i en les diverses ofertes es constata, amb més freqüència de la desitjada, l'escassetat de plats amb base d'hortalisses fresques o cuinades i de fruites fresques a les postres.

D'aquí la necessitat de noves estratègies comercials per a la producció, la distribució i les formes de consum. Un exemple seria fomentar en les màquines expenedores l'oferta de fruites i hortalisses fresques o derivats amb un perfil nutricional adequat (amanides, suc, batuts, etc.). Trobar en els mercats i superfícies comercials fruites i hortalisses semipreparades de quarta i cinquena gamma amb garanties higièniques, sensorials i nutricionals. També pot resultar interessant el foment de fruites atractives com poden ser certes varietats de préssecs i nectarines que tenen formes *planes* més còmodes de consumir (figura 4).

Consells per incrementar i facilitar el consum diari de fruita i hortalisses

A continuació s'exposen alguns aspectes clau que faciliten el consum de fruites i hortalisses, i poden mi-

llorar l'adherència a un patró alimentari saludable per a tothom:

— Escollir fruites i hortalisses fresques de temporada; són més nutritives, econòmiques, saboroses i respectuoses amb el medi ambient. Aquest aspecte pren especial rellevància en la recuperació del patró de dieta mediterrània, ja que a més es pot facilitar el consum de plats tradicionals i propis de cada estació.

— Incorporar en l'esmorzar petites quantitats de fruites a punt per menjar: trossets de plàtan, prunes o albercocs secs, raïm, o un gotet de suc de fruites natural o 100 %. El consum de begudes a base de suc s'ha de limitar a no més d'un got al dia. Aquesta recomanació és molt important en edats infantils i juvenils, ja que són les franges d'edat en què actualment es dona un excessiu consum d'aquests aliments transformats. Els sucres presents en els sucres de fruites, siguin o no espremtuts directes o procedents de concentrats, es consideren sucres lliures segons l'OMS. Concretament, aquest organisme considera «sucres lliures» o «sucres extrínsecs» els naturalment presents en els sucres de fruites, la mel i els xarops, a més de tots els monosacàrids i disacàrids afegits als aliments pels fabricants, cuiners o consumidors. Tot i així, no inclou en aquesta categoria els sucres naturalment presents en les fruites i les hortalisses fresques/senceres. Encara que en l'Enquesta Nacional de Salut de 2006 no es registra el consum específic de sucres, el 7,4 % del grup d'1 a 4 anys consumeix begudes ensucrades cada dia, mentre que en els grups d'edat de 5 a 15 i de 16 a 24 s'arriba a xifres considerablement superiors (17,8 % i 34,6 % respectivament). El 52 % dels de 5 a 15 i el 74 % dels de 16 a 24 prenen més d'una beguda ensucrada a la setmana.

— Les fruites són idònies en les postres i els berenars, i les hortalisses han de ser la base de primers plats i guarnicions. La confecció de plats únics d'hortalisses amb llegums, patates o cereals (pa, pasta, arròs...), cuinades amb oli d'oliva i condimentades amb herbes aromà-

tiques i espècies, és un dels pilars més sòlids de la dieta mediterrània.

— «Picar» d'una manera sana. Les fruites i hortalisses són aliments de baixa densitat energètica i alta densitat nutritiva i, per tant, són molt apropiades per als berenars o per calmar la gana fins a l'àpat següent. A més de les seves propietats nutritives, l'ús habitual de fruites en aquestes ingestes intermèdies desplaçarà altres aliments rics en greixos i sucres afegits com la pastisseria, els aperitius fregits i els dolços, que actualment es consumeixen en excés.

— Ampliar el ventall de fruites i hortalisses en la dieta. Tenim la sort de viure en un entorn on passejar pel mercat de fruites i hortalisses de la nostra terra és un plaer per als sentits que ens pot suggerir noves maneres de consum: formes, textures, colors i preparacions culinàries.

— Facilitar-hi l'accés: el fruiter ple sempre a la vista, fruites trossejades en un bol sobre el taulell de la cuina, a la nevera algunes fruites a punt per menjar. Si les veus, en menjaràs. En una revisió recent de l'entorn facilitador del consum de fruites i hortalisses en nens, el Grup de Revisió, Estudi i Posicionament

de l'Associació Espanyola de Dietistes-Nutricionistes (GREP-AEDN) posava en relleu que «és primordial crear un ambient saludable al seu voltant [es refereix als nens], que els aliments que tinguin al seu abast siguin sans i crear un ambient positiu cap a aquests i una estructura i organització dels menjars ben definida». Aquí és important destacar que els petits han de tenir al seu abast sempre fruita i hortalisses (important que la presentació, la varietat i els calibres siguin els adequats a les edats dels nois i noies). A més, el GREP-AEDN posa el focus en el fet que, si els adults integren les fruites i hortalisses d'una manera normal i habitual en la seva alimentació, els més petits acabaran imitant els seus pares, ja que són la figura que més influeix en l'estructuració dels hàbits alimentaris dels nens.

— Les propietats de les fruites i hortalisses es mantenen millor si es consumeixen en cru o poc manipulades. Existeixen nombroses preparacions tradicionals a base de fruites i hortalisses crues: postres de fruites fresques de temporada, amanides variades amb llegums o cereals, gaspatxos, trempó, pipirana, escalivada, salmorejo, esqueixada, etc.



FIGURA 4. Exemple de noves estratègies per promocionar el consum de fruita fresca en moments concrets (fotografies facilitades per I: Iglesias, IRTA).

— Augmentar la disponibilitat de les fruites i hortalisses en l'entorn laboral i familiar. Si alguna vegada no es disposa de fruites i hortalisses fresques, hi ha altres alternatives: hortalisses congelades o en conserves, fruites conservades en el seu suc, suc 100 %, cremes o purés seleccionats. En aquests productes és important llegir les etiquetes i seleccionar aquells que no tenen sucres afegits, que controlen la quantitat de sal i que limiten o exclouen els greixos, molt especialment els greixos saturats.

CONCLUSIONS

Prendre «cinc racions al dia entre fruites i hortalisses fresques» ajuda a cobrir les nostres necessitats nutricionals diàries de vitamines, minerals i fibra, a més de satisfer els nostres sentits amb una gran varietat de colors, sabors, aromes i textures. Les fruites i hortalisses, juntament amb altres aliments d'origen vegetal com els llegums, els derivats de cereals com el pa, les sèmols o les pastes, així com els fruits secs, són bàsiques en la dieta mediterrània. Cada vegada hi ha més evidència que aquest patró alimentari, que es complementa amb petites quantitats de peix, lactis fermentats i ús diari d'oli d'oliva com a greix d'addició, intervé en la reducció del risc de patir malalties cròniques com el càncer, la diabetis, la síndrome metabòlica, l'excés de pes a còpia de greix corporal i, sobretot, s'ha relacionat amb la prevenció de malalties cardiovasculars. A més, és rellevant destacar que la dieta mediterrània no només s'ocupa d'aspectes alimentaris, sinó que és un estil de vida caracteritzat per l'activitat física habitual a l'aire lliure, la migdiada, la cultura gastronòmica i altres aspectes compartits pels pobles de la conca d'aquest amable mar.

Esperem que aquestes recomanacions t'acostin, a tu i els teus, a assolir aquest repte superable de prendre «cinc racions al dia entre fruites i hortalisses».

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- AGUDO, A.; GONZÁLEZ, C. A. (2007). «Fruit and vegetable intakes, dietary antioxidant nutrients, and total mortality in Spanish adults: findings from the Spanish cohort of the European Prospective investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Spain)». *Am. J. Clin. Nutr.*, 85, p. 1634-1642.
- BOCIO, A.; CASTELL, V.; FALCÓ, G.; GOSÁLBEL, P.; RAMOS, J. C. (2005). *Contaminants químics, estudi de dieta total a Catalunya*. Barcelona: Agència Catalana de Seguretat Alimentària.
- CAE. ESPAÑA (2006). *Legislación alimentaria: Código Alimentario Español y disposiciones complementarias*. 7a ed. Madrid: Tecnos.
- COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA (2003). «Consumo de zumos de frutas y de bebidas refrescantes por niños y adolescentes en España. Implicaciones para la salud de su mal uso y abuso». *Anales de Pediatría* [Barcelona], 58 (6), p. 584-593.
- CRUJEIRAS, A. B.; PARRA, M. D.; RODRÍGUEZ, M. C.; MARTÍNEZ DE MORENTIN, B. E.; MARTÍNEZ, A. (2006). «A role for fruit content in energy-restricted diets in improving antioxidant status in obese women during weight loss». *Nutrition*, 22, p. 593-599.
- ESTRUCH, Ramon (2006). «For the PREDIMED Study Investigators. Effects of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors A Randomized Trial». *Ann. Intern. Med.*, 145, p. 1-11.
- Evolución de los hábitos de compra y consumo en España 1987-2007, 20 años de panel de consumo alimentario* [en línea]. <http://www.mapa.es/alimentacion/pags/consumo/a%3C%3B1o_movil_jul07-jun08/evolucion.pdf>.
- FARRAN, A.; ZAMORA, R.; CERVERA, P. (2003). *Tablas de composición de alimentos. Taules de composició d'aliments*. 2a ed. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona; Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- Fruit, vegetables and health: a scientific overview* (2006). Ottawa, Canada: International Fruit and Vegetable Alliance.
- GRUPO DE REVISIÓN, ESTUDIO Y POSICIONAMIENTO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS (GREP-AEDN). *Si tú comes «5 al día» ellos también lo harán* [en línea]. <<http://www.grep-aedn.es/documentacion.htm>>.
- HERCBERG, S.; CZERNICHOV, S.; GALAN, P. (2006). «Antioxidant vitamins and minerals in prevention of cancers: lessons from the SU.VI.MAX study». *Br. J. Nutr.*, (agost), supl. 1, S28-30.
- LOCK, K.; POMERLEAU, J. (2005). *Fruit and vegetable policy in the European Union: its effect on the burden of cardiovascular disease*. Brussel·les: European Heart Network.
- MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE Y MEDIO RURAL Y MARINO [en línea]. <<http://www.mapa.es/alimentacion/pags/consumo/2010/marzo.pdf>>.
- MOÑINO, M.; BALADIA, E.; MARQUES, I.; MIRET, E.; RUSSELLILLO, G.; FARRAN, A.; MARTÍNEZ, M.; ASTIASARÁN, I.; SALAS, J.; PALOU, P.; BALLESTEROS, J. M.; BONANY, J.; ALONSO, M.; POLANCO, I.; ROMERO DE ÁVILA, L.; CAMPOS, J.; PÉREZ, J.; AGUDO, A.; ROIX, R.; GARCÍA, G.; PÉREZ, F.; MARTÍNEZ, N.; CERVERA, P. (2009). «Documento Director: Criterios y parámetros básicos para la evaluación de alimentos candidatos a ser incluidos en las recomendaciones de consumo de frutas y hortalizas «5 Al Día»». *Actividad Dietética*, 13 (2), p. 75-82.
- MORENO, B.; CHARRO, A. (coord.) (2007). *Nutrición. Actividad física y prevención de la Obesidad. Estrategia Naos*. Ministerio de Sanidad y Consumo y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Madrid: Med. Panamericana.
- POMERLEAU, J.; LOCK, K.; MCKEE, M. (2006). «The burden of cardiovascular Disease and cancer attributable to low fruit and vegetable intake in the European Union: differences between old and new Member States». *Public Health Nutr.*, 9 (5), p. 575-583.
- Second WHO European Action Plan for Food and Nutrition Policy (2007-2012)* [en línea]. <http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/74402/E91153.pdf>.
- TRICHOPOULOU, A.; COSTACOU, T.; BAMIA, C.; TRICHOPOULOS, D. (2003). «Adherence to Mediterranean diet and survival in a Greek population». *N. Engl. J. Med.*, 348, p. 2599-2608.
- TRICHOPOULOU, A.; KOURIS-BLAZOS, A.; WAHLQVIST, M. L.; GNARDELLIS, C.; LAGIOU, P.; POLYCHRONOPOULOS, E. [et al.] (1995). «Diet and overall survival in elderly people». *BMJ*, 311, p. 1457-1460.
- WORLD CANCER RESEARCH FUND & AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH (2007). *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective. Second Report*. Washington, DC: American Institute for Cancer Research.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2003). *Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Ginebra: WHO. (WHO Technical Report Series; 916)