**2021**

**EL AÑO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS**

La Organización de las Naciones Unidas, proclama al 2021 como el Año Internacional de las Frutas y Verduras con el objetivo de sensibilizar sobre la importante función que desempeñan las frutas y las hortalizas en la nutrición humana, la seguridad alimentaria y la salud.

"En la crisis sanitaria que estamos afrontando a nivel mundial, la promoción de dietas saludables para fortalecer nuestros sistemas inmunitarios resulta especialmente apropiada"

**Que son las frutas y verduras?**

Son la parte comestible de algunas plantas tanto silvestres como cultivadas. En estado crudo o con un procesamiento mínimo.

Las frutas y verduras son buenas fuentes de fibra dietética, vitaminas y minerales (como ácido fólico, betacarotenos y vitamina C), así como sustancias fitoquímicas con propiedades antioxidantes y que juegan un papel importante en la prevención de procesos tumorales.

La FAO y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan que el consumo por cada adulto sea mayor a 400 gramos de frutas y verduras al día. Lo ideal es llegar a consumir 2 porciones de verduras y 3 porciones de frutas diarias para prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, inflamaciones crónicas y la obesidad, así como para contrarrestar las carencias de micronutrientes como calcio, hierro, vitamina A, etc.

**Frutas, verduras y microbiota**

No es la primera vez que hablamos de [**la importancia de la flora intestinal**](https://www.eldiario.es/tumejoryo/comer/nutricion-comida-endocrinologia-flora_intestinal_0_760124529.html), la colonia de bacterias que vive en nuestro interior, y que influye en casi todos los aspectos de nuestra salud: sistema inmunitario, inflamación, digestión de nutrientes, resistencia a la insulina, e incluso la aparición de enfermedades mentales.

Se han lanzado varios estudios a gran escala para intentar comprender mejor esta relación entre la variedad de la dieta y la diversidad de las bacterias intestinales. La Universidad de Chicago arrancó en 2012 el American Gut Project, que se ha extendido a más de 11.000 personas en Estados Unidos, Reino Unido, Australia y otros 42 países. El estudio se basa en la **ciencia ciudadana**, en la que se recluta a personas comprometidas a proporcionar muestras y resultados rigurosos, que enviaron muestras de las bacterias en sus heces, saliva y piel, junto con cuestionarios muy completos sobre su dieta y su estilo de vida.

Lo que se encontró, es que aquellas personas que tenían **una dieta más variada en vegetales, tenían también una flora intestinal con mayor diversidad**. En concreto, [aquellas personas que comían 30 tipos de plantas](https://msystems.asm.org/content/3/3/e00031-18) diferentes cada semana, incluyendo frutas, verduras, legumbres y frutos secos, sacaban una gran ventaja comparada con quienes solo comían 10 plantas diferentes, sin que importara que fueran veganos u omnívoros.

**DESAFIO POR LA MICROBIOTA**

Les propongo tratar de llegar a consumir 30 variedades de plantas en una semana, incluyendo legumbres y frutos secos.

Les dejo algunas ideas de almuerzos o cenas para los 7 días de la semana.

**Lunes**: Ratatouille para acompañar hamburguesas de legumbres

i

|  |  |
| --- | --- |
| 1 berenjena¼ calabaza2 zuchini2 tomatesSalOreganoaceite de oliva | cortamos las verduras en rodajas, colocamos en una fuente las rodajas paradas formando una fila de cada una, repetimos hasta llenar, colocamos por encima, sal, oregano y aceite de oliva. Llevamos a horno fuerte durante 35 min. |

**Martes:** ensalada de quinoa o arroz



|  |  |
| --- | --- |
| 1 taza de quinoa cocida (puede reemplazar por arroz blanco)1 taza de repollo morado picado1 zanahoria rallada1 taza de espinaca picada1 cda de semillas de girasoljugo de limónperejilmentasalpimientaaceite | picar todas las verduras, mezclarlas con la quinoa o el arroz y condimentar. |

**Miércoles:** Sándwiches de verdura



|  |  |
| --- | --- |
| 4 rodajas de pan de molde1 tomate perita1/4 pepino4 huevoshojas de rucula2 rodajas de queso | Batir los huevos con la sal y el orégano y cocinarlos en una sartén con aceite de oliva. reservaraparte tostar un poco el pan y luego armar los sándwiches con el huevo verduras y queso |

**Jueves:** Pure de coliflor para acompañar carnes (vaca, pollo o pescados)



|  |  |
| --- | --- |
| 1/2 coliflor1 batata1 zapallito1 cdita de cúrcumapimienta y salaceite de olivaalbahaca picada | Cocinar la coliflor, la batata y el zapallito cortados en trozos pequeños. Escurrir y pasar por pisa papas. Condimentar. puede agregar verdeo salteado con pimentón |

**Viernes**: Guiso de lentejas



|  |  |
| --- | --- |
| 250 gr de lentejas cocidas1 diente de ajo picado1 cebolla picada1 puerro en rodajitas finas1 taza zapallo en cubos1 zanahoria en rodajas finas1 papa1 penca de apio picado2 cdas de aceite de olivapimentón dulce, tomillo, romero1 litro de agua | Dorar la cebolla en aceite y sal. Incorporar ajo y puerro. Luego la zanahoria, papa, zapallo, apio y especias. Mezclar. Agregar el agua y cocinar por 20 min. Por ultimo agregar las lentejas y si hace falta un poco más de agua. Cocinar unos minutos más. |

**Sábado**: Brócoli gratinado para acompañar pastas o arroz



|  |  |
| --- | --- |
| ½ brócoli1 diente de ajoaceite de oliva2 cdas de harina1 chorro de leche1 trozo de queso | Poner el brócoli trozado en agua hirviendo y cocinar unos 5-7 minutos. Escurrir.Picar un ajo y saltearlo en aceite de oliva, agregar el brócoli y continuar salteando unos minutos más.Agregar las cucharadas de harina y revolver hasta que la harina tome un color tostado y se adhiera al brócoli, son 1-2 minutos. Agregar un chorro de leche y seguir revolviendo hasta que se vaya formando la salsa blanca. Apagar el fuego servir sobre la pasta y gratinar en horno con trozos de queso cremoso o rallado. |

**Domingo:** Rapiditas veganas



|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 rapiditas ya cocidas1 palta1 zanahoria1 cebolla1 pimientohojas de lechugaaceite y sal | Cortar en plumas la cebolla y en bastones la zanahoria y el pimiento. Saltearlos unos minutos en aceite de oliva. condimentarrellenar las rapiditas con rodajas de palta, hojas de lechuga y el salteado de verduras |

Lic: Natalia Vigil

MP 2582