**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 berenjena  ¼ calabaza  2 zuchini  2 tomates  Sal  Oregano  aceite 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 picado  1 zanahoria rallada  1 taza de espinaca picada  1 cda de semillas de girasol  jugo de limón  perejil  menta  sal  pimienta  aceite | picar todas las verduras, mezclarlas con la quinoa o el arroz y condimentar. |

**Miércoles:** Sándwiches de verdura



|  |  |
| --- | --- |
| 4 rodajas de pan de molde  1 tomate perita  1/4 pepino  4 huevos  hojas de rucula  2 rodajas de queso | Batir los huevos con la sal y el orégano y cocinarlos en una sartén con aceite de oliva. reservar  aparte 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 coliflor  1 batata  1 zapallito  1 cdita de cúrcuma  pimienta y sal  aceite de oliva  albahaca 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 cocidas  1 diente de ajo picado  1 cebolla picada  1 puerro en rodajitas finas  1 taza zapallo en cubos  1 zanahoria en rodajas finas  1 papa  1 penca de apio picado  2 cdas de aceite de oliva  pimentón dulce, tomillo, romero  1 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 brócoli  1 diente de ajo  aceite de oliva  2 cdas de harina  1 chorro de leche  1 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 cocidas  1 palta  1 zanahoria  1 cebolla  1 pimiento  hojas de lechuga  aceite y sal | Cortar en plumas la cebolla y en bastones la zanahoria y el pimiento. Saltearlos unos minutos en aceite de oliva. condimentar  rellenar las rapiditas con rodajas de palta, hojas de lechuga y el salteado de verduras |

Lic: Natalia Vigil

MP 2582