

# Frutas y verduras: así llegás a las cinco porciones diarias

Cómo calcular raciones, combinarlas con otros alimentos y distribuirlas a lo largo del día.



Desayuno, merienda, entrecomidas o como postre, momentos ideales para incorporar frutas.



(2) comentarios

alimentación Nutrición Salud

Una de las medidas para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como cardiopatías, cáncer, diabetes u obesidad es llevar una alimentación saludable, que incluya al menos cinco porciones diarias de frutas y verduras. En Argentina, según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo estamos lejos de alcanzar ese mínimo: se consumen menos de dos por día por persona. **¿Qué se considera una porción? ¿Cómo llegar la ingesta recomendada?**

## Mirá también

[Los argentinos comen menos frutas y verduras que el mínimo recomendado](#)

Las cinco porciones equivalen a un mínimo de **400 gramos diarios de frutas y verduras**, de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO).

## Mirá también

[Una buena alimentación previene ocho de cada 10 enfermedades crónicas](#)

“Estos 400 gramos diarios pueden repartirse fácilmente a lo largo del día **en dos raciones de verduras y hortalizas y tres raciones de frutas**, de las cuales pueden ser dos frutas enteras más un vaso de jugo para completar las tres”, sostiene la licenciada en nutrición **Analia Moreiro** quien, a continuación, evacua dudas sobre la medida de las porciones de frutas y verduras más consumidas y consejos para incorporarlas a la dieta.

## ¿Cómo cumplimos con una ración?

Una ración de frutas frescas equivale a 140 o 150 gramos, que se encuentran en:

- 1 manzana, naranja, mandarina, pera o durazno medianos.
- 3 ciruelas o higos.
- 8 a 10 frutillas.
- 1 taza (tamaño de té) con uvas o cerezas.
- 1 vaso de jugo exprimido.

Una ración de verduras u hortalizas equivales a 150 gr, que se encuentran en:

- Media berenjena.
- 1 tomate mediano.
- 1 plato hondo lleno de lechuga o verduras de hoja crudas.
- 1 taza (tamaño de té) de espinaca o acelga hervidas.
- 1 plato (tamaño de postre) con brócoli o coliflor.
- 3 rodajas de calabaza.
- 1 zanahoria grande.
- 1 pepino chico.

## Consejos

-Lo ideal es incorporar los vegetales en el almuerzo y la cena, ya sean crudos o cocidos. En cuanto a las frutas, lo recomendable es que sean tres por día y pueden **formar parte del desayuno, de la merienda (en forma de jugos o licuados), como colación entre horas o postre.**

-Si bien es importante consumir cinco raciones de frutas y verduras al día, también es necesario consumir otro grupo de alimentos como las proteínas para tener una alimentación equilibrada y completa. Tanto las frutas como las verduras pertenecen a los alimentos que se pueden comer en cantidad porque llenan poco, entonces **al agregarle una proteína son más saciantes.** De este modo podríamos combinar las verduras con el huevo, por ejemplo en forma de tortillas, omelettes o revueltos. También podemos combinar las verduras con quesos para gratinar al horno o pueden formar parte de la guarnición de algún plato con carnes. En el caso de las frutas podemos mencionar los licuados con leche y los tan conocidos “smoothies”. También se pueden combinar las frutas con crema, el aporte de proteínas permite que sean más nutritivas y que tengan mayor valor de saciedad.

-**Las frutas pueden ser la colación ideal para los chicos** en los recreos del colegio, lo que contribuiría a disminuir un poco el consumo de golosinas. También pueden ser el postre ideal para los golosos, en reemplazo de alimentos muy ricos en azúcar que aportan calorías vacías.