

ANY INTERNACIONAL
DE LES FRUITES I
VERDURES - 2021



ESENCIALS PER A LA SALUT
MILLOREN LA QUALITAT DE VIDA
I LA LONGEVITAT

SEGONS LA OMS TENIM UN BAIX CONSUM DE FRUITES I VERDURES

- El Baix consum de fruites i verdures ens emmalalteix
- 2017: van morir 3,9 milions de persones per malalties relacionades en un baix consum de fruites i verdures.
- 14% per càncer gastrointestinal, còlon
- 11% cardiopatia isquèmica
- 9% accident vascular cerebral



Organización
Mundial de la
Salud

ANY INTERNACIONAL DE LES FRUITES I VERDURES SEGONS LA FAO

- Objectiu:
- Crear consciència dels beneficis que aporta el seu consum
- Riques en vitamines, minerals, fibra
- Crear polítiques per promoure consum, cultius, sostenibilitat.
- Promoure diversitat, protecció del medi ambient, evitar malbaratament
- Beneficis socials i econòmics per la pagesia
- Promoure el consum de proximitat, Km0, temporada.
- Millorar les tècniques de conreu, insecticides, adobs, químics...

ANTIGA PIRÂMIDE ALIMENTÀRIA



RACIONES RECOMENDADAS PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS*

Dulces y refrescos
Precocinados y carbohidratos refinados
Patatas y derivados

CASI
NUNCA

*La recomendación del número de raciones es para cada grupo de alimentos representado por una imagen. Por ejemplo, se recomiendan 4-5 raciones semanales de pescado, otras 4-5 de pollo y otras 4-5 de integrales.

Legumbres
Otros lácteos altos en grasas
Carnes rojas, derivados cárnicos
Conservas pescado, encurtidos

1-3
SEMANA

Pescado
Carnes blancas
Alimentos integrales

4-5
SEMANA

Lácteos, café
Frutos secos
Aceite vegetal
Huevos

1-2
DÍA

Verduras
Hortalizas
Frutas

2-4
DÍA



SOCIETAT ESPANYOLA DE METGES DE FAMÍLIA.



 - hidratos de carbono

 + vegetales frescos,
frutas y legumbres

MÈTODE DEL PLAT HARWARD



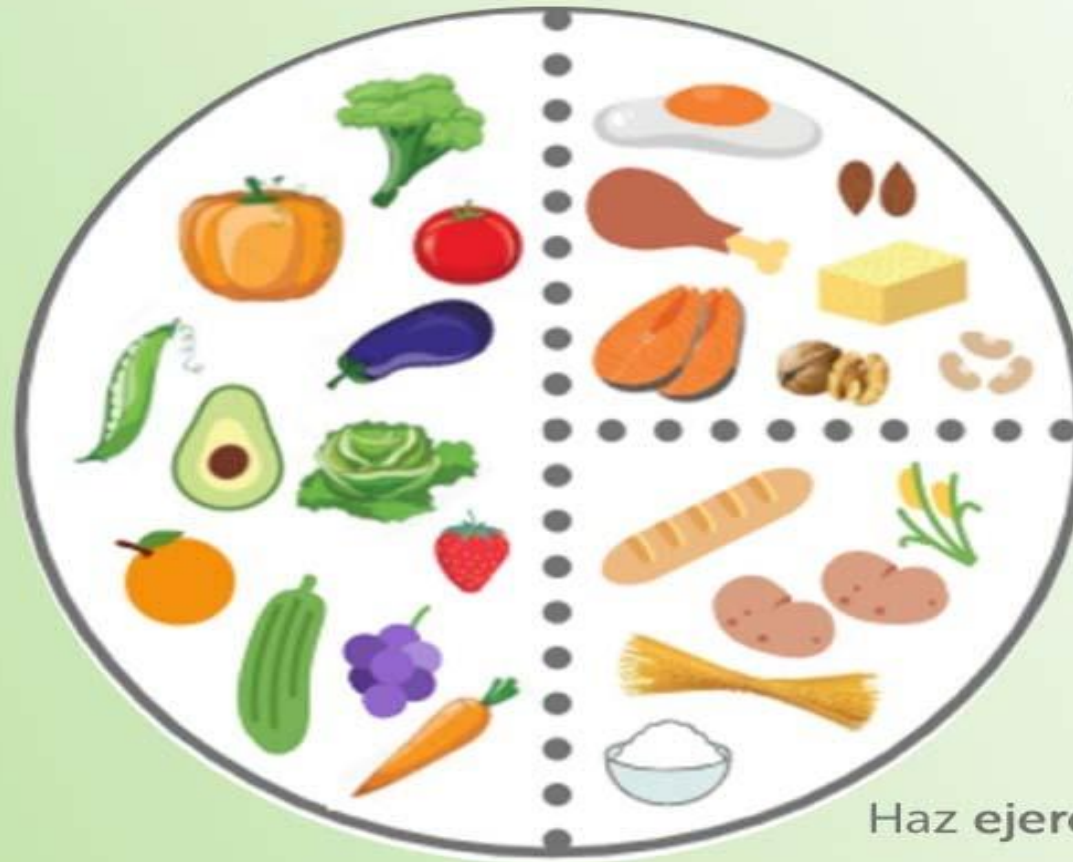
Elige aceites de calidad (AOVE)

Frutas y verduras
consúmelas en
abundancia y llena
tu plato de color



Hidrátate con
agua

Plato saludable



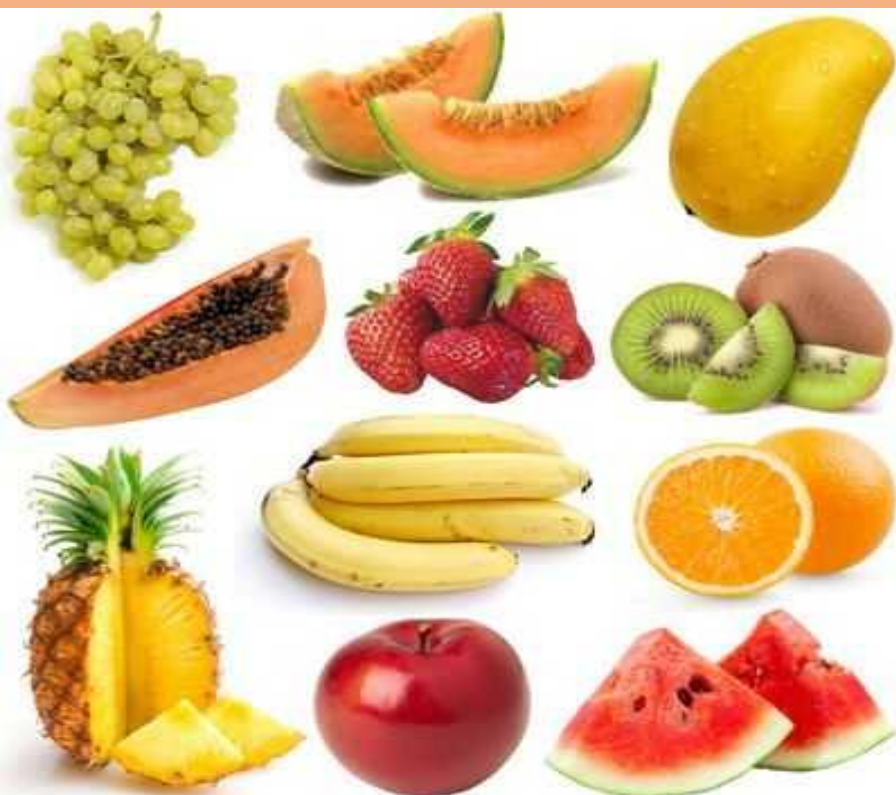
Proteínas
elige carnes magras,
pescado, huevos, y
legumbres.
Evita embutidos y
carnes grasas

Hidratos de carbono
elige cereales
integrales

Haz ejercicio físico



UNA DIETA MONÒTONA ÉS POC SALUDABLE, ÉS DEFICITÀRIA EN MICRONUTRIENTS I COMPORTA RISCOS PER LA NOSTRA SALUT



LA VARIETAT DEL COLOR ÉS IMPORTANT

- Una dieta sense colors, és monòtona, poc saludable.
- Afavoreix la pèrdua de biodiversitat, equilibri de nutrients i vitamines
- El color de les fruites esta vinculats als nutrients
- Púrpura/blau: reverastrol disminueix risc de càncer, AVC, RCV
- Taronja/groc: betacarotens
- Marrons/blanc: antivirals, antibacterians, rics en potassi
- Verds: vitamina K . Àcid fòlic
- Vermell: licopens

PROPIETATS DE LES FRUITES I VERDURES



PROPIEDADES DE LAS VERDURAS DE HOJA VERDE

- *Muy pocas calorías, mucha fibra, bajas en grasas y proteínas.*
- *Con vitaminas A, B, C, E y K, potasio, magnesio y calcio.*
- *En especial destacan por:*
 - ✓ *Son los alimentos más ricos en vitaminas K y folatos (vit. B9)*
 - ✓ *Muchos antioxidantes: clorofila, betacarotenos, ácido lipoico, etc., con propiedades depurativas y diuréticas.*
 - ✓ *Muy ricas en calcio y buenas para los huesos*



hábitos.mx

¿Sabías que los **alimentos** de

COLOR ROJO...



- ♥ **Previenen enfermedades del corazón**
- 🩺 **Reducen la hipertensión**
- 🛡️ **Elevan el sistema inmunológico**
- 💧 **Promueven una buena circulación sanguínea**
- ☀️ **Protegen nuestra piel del sol**
- 🛡️ **Potentes antioxidantes**

¿CUÁLES?

• Granada	• Pimiento rojo	• Sandía
• Cereza	• Frambuesas	• Manzana
• Rábano	• Jitomate	• Fresa

hábitos.mx

hábitos.mx

hábitos.mx

hábitos.mx

hábitos.mx

hábitos.mx

AJUDEN A EQUILIBRAR LA MICROBIOTA INTESTINAL



PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS ¿CUÁL ES CUÁL?

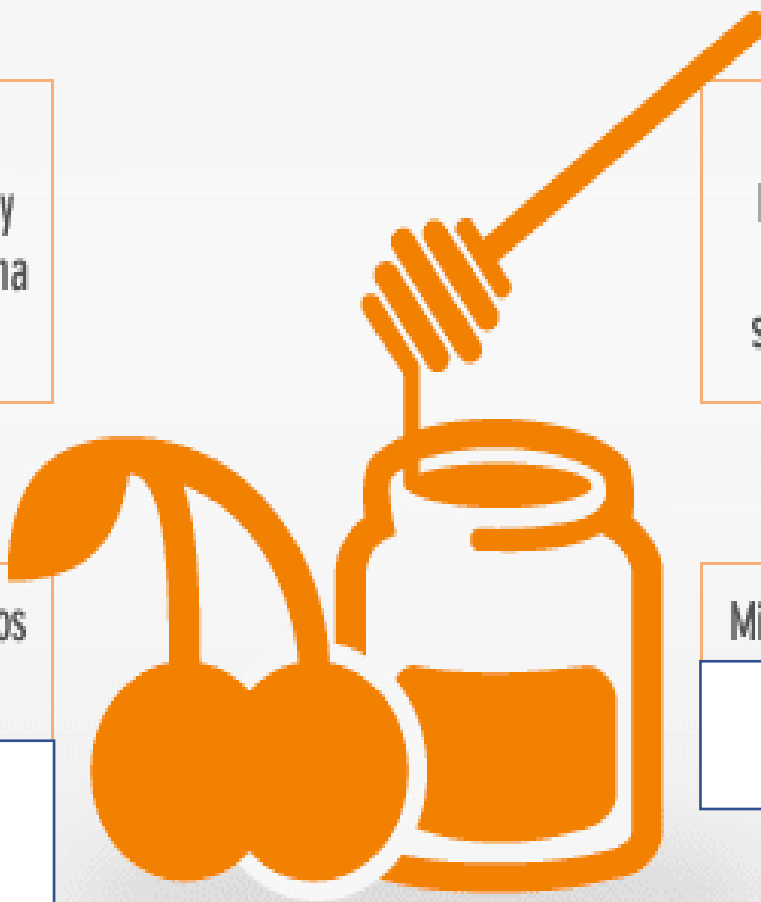
ALIMENTOS PROBIÓTICOS:

Son aquellos en los que existen microorganismos beneficiosos como lactobacilos, las bifidobacterias y las levaduras que ayudan a reforzar nuestro sistema inmunológico.

FUENTES NATURALES:

La levadura de cerveza, yogurt natural, subproductos de la soja, chucrut (repollo agrio).

kéfir, queso fresco, pan integral masa madre, chocolate negro, encurtidos
Té kombucha, miso, temphe, microalgas



ALIMENTOS PREBIÓTICOS:

Estimula el crecimiento en el colon de las bacterias beneficiosas. A diferencia de las bacterias vivas de los probióticos, los prebióticos son solamente sustancias, sin vida, que ayudan a nutrir las bacterias beneficiosas.

FUENTES NATURALES:

Miel rábano, berro, cebolla, ajo, espárragos, alcachofas,
frutas y verduras, hortalizas
Legumbres, semillas

UN BAIX CONSUM DE FRUITES I VERDURES

- DESEQUILIBRI EN LA MICROBIOTA INTESTINAL
- AUGMENT DE LA PERMEABILITAT INTESTINAL
- ESTRÉS, DEPRESSIÓ, TRASTORNS PSÍQUICS.
- ALZHEIMER, PÁRKINSON...
- 95% SEROTONINA SE PRODUEIX A L'INTESTÍ.



BENEFICIS DE LES FRUITES I VERDURES

- Disminueix risc de depressió i ansietat
- Prev de malalties cardiovasculars, HTA, colesterol
- Disminueix risc de càncer
- Disminueix risc d'obesitat, prob osteo articulars
- Millora la flora intestinal, prebiòtic.
- Restrenyiment, gasos, diarrea, diverticulosis
- Milloren el sistema immunitari
- Ajuden a combatre la desnutrició
- Desenvolupament i creixement dels infants



COM HO FEM PER INTRODUCIR MÉS VERDURA?

- Planificar i organitzar la compra i els menús de la setmana
- Aprendre receptes saludables, aprofitar la verdura congelada
- Substituir les patates fregides: escalivada, amanida, xampinyons, escarxofes
- Espaguetis de carbassó
- Substituir les plaques de lasanya per albergínia
- Fer purés d'escarxofa, xampinyons, sopes de verdura, de ceba, salmorejo, gaspatxo...
- Crudités, bastons de pastanaga, cogombre, api, tomàquets xerry
- Sofregits amb molta verdura: arròs, macarrons, estofats, lleties, llegums.
- Hamburgueses de verdura, canelons, empanada, lasanya.
- Smoothies o batuts verdura amb fruita.
- Truites d'espínacs, escarxofes, d'espàrrecs, albergínia, verdures variades...

COM INTRODUIR MÉS FRUITA

Introduir la fruita a mig matí o mitja tarda

Preparar tuper amb fruita tallada i pelada

Amanides colorides amb maduixes, poma, pera, mangrana, etc

Substituir les patates per poma en rostits o al forn

Fer gelats de fruita a l'estiu, smoothies

Compotes, poma al forn

“Tortitas” d'avena amb plàtan

Fruita amb iogurt, quefir

Preparacions atractives: broquetes, sorbets.

¿QUÉ ES 'UNA RACIÓN' DE FRUTA O VERDURA?

@themacrowizard



**2 PEQUEÑOS
KIWIS**



**8 GRANDES
FRESAS**



**1 GRANDE
PLÁTANO**



**1 GRANDE
NARANJA**



**2 GRANDES
CIRUELAS**



**1 PEQUEÑA
MANZANA**



**12 MINI
ZANAHORIAS
O 2 MEDIANAS**



**1 GRANDE
PATATA**



**1 ENTERO
CALABACÍN**



**1 GRANDE
BATATA**



**1 MEDIANO
TOMATE**



**1 GRANDE
PIMIENTO**



**1 ENTERA
LECHUGA
ROMANA**



**1 MANOJO GRANDE
DE ESPINACAS**



**10 FLORETS DE
BRÓCOLI**



**24 PEQUEÑOS
CHAMPIÑONES**



**10 FLORETS DE
COLIFLOR**



**EN CASO DE DUDA
UTILIZA EL TAMAÑO DE UNA PELOTA DE BEÍSBOL
PARA SABER LA PORCIÓN DE LA MAYORÍA DE FRUTAS Y VERDURAS**

the
macro
wizard 

CONCLUSIONS

- **Una alimentació saludable pot prevenir i curar la inflamació de baix grau, millora el metabolisme, la resistència a la insulina, les infeccions, l'obesitat, les malalties coronàries...**
- **La responsabilitat sobre la nostra salut la tenim nosaltres, cal saber escollir de forma Intel·ligent i responsable.**
- **Menjar fruites i verdures no ha de ser cap esforç, ja que són aliments carregats de micronutrients, vitamines, minerals i admeten preparacions culinàries delicioses.**



MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA
ATENCIÓ