



Vida
Sana



**Norma
Angélica
Buenrostro**

Estudiante de
la licenciatura
en Nutrición

Una dieta saludable empieza por consumir a diario verduras de diferente color

Ahora que estamos todos en casa en familia, es un buen momento para adquirir hábitos saludables. El consumo diario de verduras de diferente color en cantidades suficientes (cuatro tazas, aproximadamente) reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades. Por esto y mucho más que te contamos, ¡métele color a tu comida!

El número de enfermedades crónicas, tales como diabetes mellitus tipo 2 (9%), accidentes vasculares cerebrales (11%), cáncer (19%) y cardiopatías isquémicas (31%), ha ido en aumento en los últimos años.

Desde la década de los 80 se ha visto que las personas que habitan en países desarrollados consumen cada vez más alimentos con alto contenido en calorías, azúcar, grasas saturadas y grasas trans, y son objeto de campañas de mercadotecnia (mercadeo) y comida industrializada, lo que aumenta su deseo y consumo. Esto ha ocasionado la sustitución y disminución en el consumo de verduras, es decir, hay una penetración de los alimentos industrializados que dañan la salud de la población, especialmente de las niñas y los niños quienes requieren la protección de toda persona adulta que está a cargo de su alimentación y cuidado.

Las verduras, además de brindar salud, aportan beneficios a la cultura y economía nacional, evitando pérdidas de millones de dólares por el alto costo de padecer enfermedades crónicas. Según Margaret Chan (2010), cada 10% de aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas, disminuye el crecimiento anual de la economía un 0.5 por ciento.

Además de estos beneficios sociales y económicos, las verduras aportan beneficios a la salud de acuerdo a su color, por ello es indispensable que las niñas y los niños junten diariamente los 5 colores en sus comidas, pues:

Verduras de color verde, aportan el mineral magnesio que afecta a los músculos, por ello su deficiencia puede provocar cansancio y calambres. **Verduras de color rojo**, disminuyen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer, gracias al licopeno y los fitoquímicos que aumentan las defensas del organismo (pigmentos naturales). **Verduras de color naranja/amarillo**, evitan enfermedades por gérmenes, virus y bacterias gracias a su aporte de vitamina C que ayuda a reforzar el sistema inmune. También mejoran la salud del corazón y de la piel. **Verduras de color blanco**, previenen ciertos tipos de cáncer, enfermedades digestivas y del corazón. También equilibran las concentraciones de colesterol y presión arterial, por su aporte de fibra y fitoquímicos, como quercetina y alicina. **Verduras de color morado/azul**, disminuyen el envejecimiento y el riesgo de padecer cáncer.

Consumir a diario verduras de diferente color define tu salud, variedad cultural y desarrollo del país, pues aportan salud, por su contenido de vitaminas, minerales y fibra; identidad alimentaria al consumir alimentos nacionales, naturales y culturalmente aceptados; y ayudan en el desarrollo económico del país pues al potenciar la demanda de alimentos nacionales se genera trabajo a nivel nacional.

Referencias

OMS, 2012 INEGI, 2012 Chan Margaret (2010) ?Informe sobre la situación de las enfermedades no transmisibles? European Food Information Council, 2015

EXPERTO:

Norma Angélica Buenrostro

Estudiante de la licenciatura en Nutrición

Norma Angélica estudia Nutrición y es experta en redacción de artículos relacionados con la alimentación y nutrición.