



Ficha 59:

# Frutas y Hortalizas

Secretaría  
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo  
Presidencia de la Nación

Las frutas y hortalizas son alimentos indispensables para una alimentación saludable.

El Código Alimentario Argentino en su capítulo XI “Alimentos Vegetales” señala que se entiende por fruta destinada al consumo al fruto maduro procedente de la fructificación de una planta sana.

Del mismo modo, define con la denominación genérica de hortaliza, a toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes pueden utilizarse como alimento en su forma natural.



### Propiedades nutricionales

- ❖ Son alimentos de bajo valor calórico.
- ❖ Son ricas en fibra alimentaria, principalmente cuando son consumidas crudas y con cáscara.
- ❖ Son ricas en hidratos de carbono complejos.
- ❖ Poseen alto contenido de agua.
- ❖ Son una fuente importante de vitaminas y minerales, sustancias necesarias para el correcto funcionamiento del organismo.
- ❖ Contienen sustancias antioxidantes, que según investigaciones prevendrían el daño oxidativo de las células y por ende ciertas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Se recomienda un consumo diario de **5 porciones** para la adecuada alimentación y el estado de salud.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina proponen repartir en el día el consumo de:

- 2 o 3 frutas medianas,
- al menos medio plato de hortalizas crudas de diferentes “colores” y
- al menos medio plato de hortalizas cocidas también de distintos “tonos”.



### Clasificación en cinco colores:

Las frutas y hortalizas también se pueden clasificar según su color en: verde, amarillo-anaranjado, blanco, azul-violeta y rojo. Lo ideal es que el plato tenga al menos dos a tres colores todos los días, o que durante el día se consuma una variedad de colores, de preferencia “cinco porciones, cinco colores”. El color es dado por los diferentes pigmentos que poseen. Cada color tiene propiedades distintas, por lo tanto un alimento no sustituye a otro y deben combinarse durante el día.

## NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

### FICHA N° 59

#### Frutas y Hortalizas

**Verde:** Este grupo aporta escasas calorías y tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas, especialmente A, C, el complejo B, E y K, y minerales como magnesio y potasio. Además contiene una importante cantidad de fibra. El color verde se debe a la presencia de la clorofila. Las verduras de color verde oscuro se caracterizan por hacer buen aporte de folatos a la alimentación, que son indispensables para la adecuada función y desarrollo del cerebro.

**Amarillo-naranja:** Poseen principalmente caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A y tiene efecto antioxidante. Este grupo se caracteriza también por ser una buena fuente de vitaminas C, ácido fólico y algunos minerales como magnesio, potasio, flúor y calcio en menor cantidad. El ácido fólico, que en la mayoría de los casos se consigue en los vegetales de hojas verdes, también se encuentra en las frutas y hortalizas amarillas y anaranjadas. El ácido fólico es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

**Blanco:** Contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B. Poseen minerales como potasio, magnesio y, por sobre todo, se destaca su efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico. Además contienen fibra.

**Azul-violeta:** Debe su color a una sustancia llamada antocianina que tiene efecto antioxidante. Poseen minerales como potasio, magnesio, vitaminas del complejo B y algo de vitamina C. Aportan fitoestrógenos, polifenoles y ayudan en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

**Rojo:** Son fuente de carotenoides, vitaminas A, C, y ácido fólico, entre otras vitaminas del complejo B. Poseen además altas cantidades de potasio y muy bajas en sodio, por lo que tiene un efecto protector en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Su color rojo se debe a la presencia de un potente antioxidante llamado licopeno.

Se han asociado dietas altas en licopeno con la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

| Verde  | Amarillo- Naranja  | Blanco   | Azul- violeta   | Rojo   |
|--|--|--|---|--|
| Lechuga, apio, repollo, achicoria, berro, acelga, espinaca, kiwi, palta, lima, uva verde, rúcula, endivia, alcaucil, zapallitos, tuna, brócoli, repollitos de Bruselas, perejil, arvejas, puerros, ciboulette, pepino, espárragos. | Zanahoria, zapallo, choclo, melón, limón, naranja, caqui, damasco, durazno, níspero, mandarina, pomelo, mango, membrillo, papaya, ananá. | Cebolla, ajo, coliflor, nabo, brotes de soja, champignones, manzana, banana, pera, uva blanca, alcayota. | Berenjena, cebolla, morada, moras, arándanos, uvas, repollo morado, ciruela, higos. | Tomate, ají, rábano, frutilla, frambuesa, sandía, cereza, arándano rojo, guindas, granada. |

#### ¿Cómo motivar el consumo de frutas y hortalizas?

- ✓ Mantené las frutas y hortalizas a la vista en una frutera donde se pueda apreciar la variedad de formas y colores. Esto ayuda a "tentarse" con los alimentos más recomendados, en vez de otros desaconsejados. Es importante dar el ejemplo a los niños.
- ✓ Comenzá cada día con una fruta natural o jugo de fruta sin azúcar agregada.
- ✓ Las frutas y hortalizas de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- ✓ Incluí fruta en las colaciones (alimentos ingeridos entre las comidas principales).
- ✓ Agregá hortalizas a las preparaciones a base de huevo, tales como tortillas, revueltos.
- ✓ Incluí una ensalada verde en cada plato principal.

## NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

### FICHA N° 59

#### Frutas y Hortalizas

- ✓ Elegí para el postre preparaciones con fruta como: manzana, pera, duraznos asados o ensalada de fruta. Se pueden incorporar en budines, tortas, bizcochuelos, flanes, buñuelos, helados, etc.
- ✓ Tené en cuenta que también puedes aprovechar el consumo de frutas y hortalizas enlatadas, desecadas y congeladas.
- ✓ Sé creativo con tus ensaladas, hacé diferentes combinaciones de hortalizas y frutas con otros alimentos para no aburrirte. Utilizá al menos 3 colores de hortalizas diferentes para hacer ensaladas.
- ✓ Agregá frutas y verduras a tus sándwiches o fajitas. Proba enrollar vegetales, en vez de panificados.
- ✓ Observá que las hortalizas mantengan la turgencia, lo cual indica que es un producto fresco.

**No olvides lavar las frutas y hortalizas con agua segura, especialmente si vas a consumirlas crudas. Si no dispones de agua segura, una opción es hervir agua durante 3 minutos o agregar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua.**

#### Recetas

##### Tarta de frutas

Ingredientes:

Para la masa:

Manteca 200 g

Harina 300 g

Azúcar 100 g

Huevo 1

Para el relleno:

Se puede usar crema pastelera o crema chantilly.

Elegir frutas a gusto. Sugerencias: frutillas, kiwi, durazno, banana, moras.

Preparación:

Batir la manteca con el azúcar y agregar el huevo a la mezcla. Incorporar la harina en forma de lluvia y mezclar. Estirar la masa y colocarla en un molde enmantecado. Llevarla al horno bajo hasta que se dore. Retirla, dejar enfriar y rellenarla con la crema pastelera o la crema chantilly y luego cubrirla con las frutas. Llevar a la heladera y servir fría.



##### Jaleas de frutas

Las jaleas son preparaciones a base de caldo de frutas y azúcar. Las frutas más indicadas son manzanas y membrillos. Se utiliza únicamente piel, tallos y semillas para obtener el caldo. Es útil realizar esta receta cuando sobran la piel y tallos de otras preparaciones de manera de poder aprovechar al máximo los alimentos.

Preparación:

- ✓ Para obtener un litro de caldo se emplea un kilo de cáscaras y semillas.
- ✓ Hervir piel, tallos y semillas durante una hora con 2 litros de agua.



## NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

### FICHA N° 59

#### Frutas y Hortalizas

- ✓ Pasar el caldo por un colador y agregar 700 gramos de azúcar y 30 a 60 cc de jugo de limón.
- ✓ Hervir todo junto hasta el punto de hilo, consistencia en la cual, al levantar un poco de jalea con la cuchara, la misma cae en forma de hilo, sin romperse.

#### Soufflé de vegetales

Vegetales sugeridos: papa, batata, arvejas, coliflor, zapallitos, zanahoria, espinaca.

Ingredientes: (para 2 porciones)

Vegetales hervidos y escurridos 300 g

Clara de huevo 4 unidades

Yema de huevo 1 unidad

Condimentos c/s

Preparación:

Mezclar los vegetales con la yema de huevo y condimentar. Aparte, batir las claras a nieve e incorporar suavemente a la preparación anterior. Colocar la mezcla en un molde previamente enmantecado (llenar hasta 2/3 de la capacidad total del molde). Llevar al horno bien caliente 10 minutos. Servir inmediatamente.



**Un consumo suficiente de frutas y hortalizas podría salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año. OMS/FAO.**

#### Bibliografía

- Código Alimentario Argentino. Disponible en: [http://www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas\\_alimentos\\_caa.asp](http://www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas_alimentos_caa.asp)
- Ficha de Nutrición "Frutas y verduras, criterios para una buena selección". Disponible en: <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichas.php>
- Recetario "MÁS CREATIVIDAD, MEJOR NUTRICIÓN". Disponible en: <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/>
- Universidad de Chile y Gobierno de Chile. "Los colores de la salud". Chile 2016.