

Como aumentar la ingesta de fruta y verdura?

El objetivo es tomar como mínimo 2 raciones de verdura y 3 de fruta al día. De entrada esto puede parecer imposible, pero no lo es si se planifican las comidas y la compra de forma inteligente. Quizás tendremos que cocinar la comida, pero esto también es positivo. Aquí tenéis algunas ideas de como incorporar fruta y verdura en nuestra vida diaria.

Consejos Generales:

- 1) Disfrutar de los colores de la vida y utilizar esos 5 grupos de colores en la cocina y en la comida:
 - verde.
 - naranja/amarillo.
 - rojo.
 - azulado/morado.
 - blanco/marrón.
- 2) Utilizaremos verdura, fruta y legumbres, frescas, congeladas o enlatadas (bajas en sal). Evitaremos el extra de sal lavando primero las legumbres, o comprando productos sin sal.
- 3) Si tenemos prisa o un compromiso: utilizaremos verdura pelada y cortada, ensaladas mixtas, o compraremos ensaladas ya preparadas o para llevar.
- 4) Podemos asar las verduras para aumentar la dulzura natural de los vegetales.
- 5) Añadiremos un poco de queso rallado bajo en grasas, hierbas aromáticas para hacer el aliño, aceite de oliva virgen extra, etc. para que tengan un mejor sabor.
- 6) Evitaremos la cocción excesiva de los vegetales!
- 7) Cubriremos parcialmente con una tapa la olla de cocción de las verduras, para que mantengan su frescor.

Consejos para incorporar verdura a los platos, sin prácticamente notarlo:

- Añadir verduras y frutas en cada plato que hagamos, desde sopas, guisos y pasteles de carne.
- Probar condimentos variados para hacer el plato más delicioso: probar condimentos Asiáticos, Mexicanos, del Oriente Medio, Italianos...
- Esconder las verduras en los platos que se mezclan fácilmente: platos de pasta, sopas, guisos, salsas.
- Hacer coincidir el color de los vegetales con el color del ingrediente principal del plato.
- Los platos a base de tomate son fáciles de juntar con otras verduras, por su sabor intenso y por el color del tomate.

- Para las salsas que acompañan pastas, arroz, (boloñesa, y otras) picaremos la cebolla, el ajo, el puerro y el apio, rayaremos zanahorias u otras verduras, y lo usaremos como sustitución de la mitad de la carne picada de cualquier receta. Podemos usar tomate triturado bajo en sal como base en lugar de la crema de leche típica y añadiremos hierbas aromáticas para aumentar el sabor.
- Para el pastel de carne, albóndigas..., rayaremos zanahoria, calabaza, cebolla..., para sustituir parte de la carne.
- Respecto a las sopas, guisos, woks, añadís más hortalizas, cebolla, puerro, apio, hinojo, col, col rizada, judías, que la receta original (o sustituís parcialmente patatas, arroz, fideos, carne y otros ingredientes).
- Para guisos, añadís verduras de raíz como la chirivía, zanahorias, y sustituyendo en parte las patatas; y añadís calabaza o coliflor para sustituir la pasta y el arroz.
- Para los productos cocidos, añadiremos verdura y/o fruta rayada a dados o en puré, (como zanahoria, chirivía, remolacha, calabaza, manzana, pera, plátano) y frutos secos y frutos rojos para el pan, la masa de pastel y la decoración. Podemos sustituir la mitad de la grasa con purés de frutas o vegetales.

Consejos para degustar una ensalada deliciosa

- Llenaremos el plato con verduras de hojas verdes como la lechuga, escarola, rúcula, espinacas, col, col rizada.
- Añadiremos otros vegetales frescos como los tomates, pimientos, rábanos, hinojo, coliflor, pepino, etc.
- Añadiremos verduras a la parrilla (también las podéis encontrar en conserva), como la berenjena, calabacín, pimiento, champiñones, cebollas, coros de alcachofa envasadas o asadas al horno, vegetales de raíz como la zanahoria, remolacha, nabos, chirivía...
- También añadiremos judías o lentejas o frutos secos, ligeramente tostadas, para aumentar la proteína y la fibra.
- Añadiremos frutas, como los cítricos, peras, manzanas, fresas ...
- Agregaremos a la guarnición el aceite de oliva virgen extra y el vinagre, etc
- Añadiremos hierbas frescas como la albahaca, el cilantro, el perejil, las cebolletas y otras especies como la pimienta negra.

Para la ensalada como plato principal: añadiremos una ración de carne magra, pez, tofu o un huevo y una ración de pasta, y lo acompañaremos con pan integral.

Consejos para preparar un bocadillo delicioso como comida principal:

- Elegiremos un pan integral, pan de pita...
- Lo untaremos con aceite de oliva virgen, judías o crema de garbanzos, u otro condimento con mucho sabor.
- Añadiremos al pan, lonchas de cebolla, de pepino, tomate o cualquier otra verdura a mano. Probar también con lonchas de manzana, pera o similares, o de vegetales enlatados como tomates secos, coros de alcachofa o pimiento escalivado.
- Cubriremos con el relleno que elijamos: embutidos como el pavo, queso como la mozzarella, atún, filete de pez, pez en escabeche, huevo llevar, setas a la parrilla, etc.
- Sazonar con hierbas frescas u otros condimentos.
- Añadir unos cuantos vegetales más en la parte superior del relleno.
- Cubrir con otra rebanada de pan, o si utilizáis pan de kebab, haremos un canelón.
- Disfrutar de los postres con una ensalada de fruta (o un plato de frutas) y frutos rojos.

Consejos para comidas especiales:

- Frutas y frutas rojas con copos de avena, cereales o muesli o con yogur natural.
- Pan con lechuga, lonchas de pepino, pimiento y tomate, aguacate, judía, crema de garbanzo o de otro tipo.
- Tortilla de judías .
- Fruta entera.
- Batido de bayas o de frutas (bajo en contenido de azúcar añadido). También se puede añadir alguna verdura en el batido.

Comida

- Ensalada o verduras cocidas con el plato principal (la mitad de un plato).
- Un primer plato de ensalada con pez a la parrilla o pollo y legumbres..
- Un plato de legumbres en lugar de un plato de carne.
- Una pieza de fruta, fruta enlatada o una ración de bayas para los postres.

Cena

- Tomate y sopas a base de caldo de verduras como entrante o plato principal.

- Guisos o cazuelas con muchas verduras.
- Verduras asadas o al horno, con pez o carne.
- Manzanas, peras, etc. en puré.
- Ensalada mixta con judías, verduras a la plancha.
- Una porción de ensalada de judías mixtas sazonado con cilantro fresco, limón o limón.
- Sustituir una parte de la carne por judías.
- Hierbas y especias frescas de temporada.
- Bayas o frutas para los postres.
- Bayas o frutas con frutos secos.

Aperitivo

- Crema de garbanzos, aguacate solo o mezclado con queso, y con pan.
- Frutas
- Batido de bayas o de fruta.
- Bayas con yogur.
- Bayas y frutos secos, en lugar de dulces.