

Fibra e hidratos vegetales para un verano 10

- Las verduras están compuestas de casi un 90% de agua, su consumo durante los meses de calor es fundamental para llevar una alimentación sana y equilibrada
- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) y la Sociedad Española de Nutrición recomiendan un consumo diario de 5 raciones entre frutas y verduras
- Los smoothies, a base de verdura congelada, pueden suponer un alimento de fácil consumo que nos ayude a cumplir con las recomendaciones de frutas y verduras, y también a mejorar nuestro organismo por dentro y por fuera de cara a los meses de calor

Madrid, 13 de junio de 2016.-

Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, instituciones y entidades expertas en nutrición recomiendan, aún más, aumentar el consumo de verduras y frutas.

La **Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC)** se suma a las recomendaciones y aconseja mejorar la alimentación con verduras congeladas ya que, contienen un 90% de agua, además de vitaminas, minerales y fibra, y su digestión es muy ligera. Perfectas para cuidar de nuestro organismo por dentro y por fuera.

“Las verduras congeladas mantienen el mismo contenido de vitaminas y minerales que las verduras frescas” asegura **María Puy Portillo**, vicepresidenta primera de la **Sociedad Española de Nutrición**. Y añade *“incluso en algunos casos, el contenido puede ser mayor, ya que cuando las verduras frescas tardan tiempo en llegar al consumidor pueden sufrir algunas pérdidas vitamínicas”*.

Según **María Puy** *“todas las verduras son alimentos ricos en agua, con contenidos que oscilan entre el 83 y el 95%”* si - por ejemplo - analizamos por cantidad de agua, *“por encima del 90%, encontramos la berenjena, el calabacín, la endivia, la lechuga o el tomate”* añade.

Por lo tanto, la ingesta de verduras además de mejorar la hidratación de la piel, incluye nutrientes como vitaminas y minerales que ayudan a seguir una dieta saludable. Sin olvidar que, tal y como afirma la OMS, un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres.



El buen tiempo y las dietas, de la mano

Llega el verano y con ello el momento del año en el que la mayoría de personas deciden cuidar especialmente su dieta. Pero la alimentación es un tema importante durante todas las estaciones del año y en verano aún más.

Si se desea perder peso para una determinada fecha, como el verano, es mejor pensarlo con la antelación suficiente, *“la manera adecuada de perder peso es la gradual”* afirma **María Puy**, ya que *“nos asegura que no vamos tener complicaciones y que el peso que perdamos se va a mantener”*.

Desde la **Sociedad Española de Nutrición** afirman que *“es importante modificar los hábitos alimentarios para adecuar el consumo de frutas y verduras a las recomendaciones establecidas por los Comités de Expertos, ya que un porcentaje elevado de la población no las cumple”*. *Todo lo que sea hacer una dieta más equilibrada de la que se estaba haciendo, siempre es algo positivo”* concluye la vicepresidenta de **SEN**.

Una buena opción para cumplir con el consumo de cinco piezas de fruta y verdura al día, de una forma fácil y sabrosa, son los batidos y zumos. Hablamos de batidos elaborados únicamente con frutas y verduras; por ejemplo los batidos verdes, realizados con verduras de hoja verde como acelgas y espinacas, que se convierten en buenos cócteles de vitaminas y minerales, fibra y antioxidantes.

Una excelente combinación que, además, ayuda a mantenernos hidratados durante los meses de más calor. *“Los smoothies pueden suponer un alimento de fácil consumo que ayuden a cumplir con las recomendaciones de frutas y verduras”* afirma **María Puy**.

“Una dieta equilibrada es la que se ajusta a las recomendaciones de los Comités de Expertos” comenta la vicepresidenta, lo que se traduce en *“un 10-15% de proteínas, un 50-60% de hidratos de carbono y un 30-33% en forma de grasa, de la energía total de la dieta”* añade.

Dada la dificultad de transmitirle esto a la población, *“existe lo que se llama la pirámide de alimentos, donde se indica el número de raciones diarias o semanales que se deben tomar de cada grupo de alimentos”*. En lo que respecta a las frutas y verduras, *“es recomendable ingerir 5 raciones al día entre las dos”*, concluye **María Puy**.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por doce compañías de implantación nacional, que suponen el 90% de la producción nacional. La asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 634.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Belén Sasiambarrena bsasiambarrena@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00