

Con motivo del Día Mundial de la Salud

## Una dieta rica en verduras congeladas puede reducir el riesgo de diabetes

- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recuerda que para llevar una dieta saludable se deben consumir verduras 2 ó 3 veces al día, lo que previene el riesgo de enfermedades como la diabetes.
- El especialista en dietética Javier Angulo, recomienda consumir verduras congeladas, ya que llegan a la mesa en las mismas condiciones y con la misma calidad con las que son recogidas en la huerta.

**Madrid, 7 de abril de 2016.-** La **Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados**, coincidiendo con el **Día Mundial de la Salud**, quiere hacer hincapié en la importancia de consumir, a diario, verduras congeladas, fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Para este **Día Mundial de la Salud**, que se conmemora hoy 7 de abril, la **Organización Mundial de la Salud** ha centrado su mensaje en una enfermedad muy relacionada con la alimentación, la **diabetes**. Un mal que, según la **OMS**, será la séptima causa de defunción en el año 2030.

Y es que, según la **Fundación para la Diabetes**, cerca del 15% de la población española tiene riesgo alto o muy alto de padecer diabetes Tipo A en los próximos 10 años.

**ASEVEC**, sumándose a los actos conmemorativos del **Día Mundial**, quiere recordar, tal y como afirma la **OMS**, que el aumento del consumo de frutas y verduras puede ayudar a desplazar los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares o sal.

Además, recuerda que mantener un peso normal, realizar actividades físicas a diario y llevar una dieta sana pueden reducir el riesgo de diabetes.

Una de las ventajas de consumir verduras congeladas es que *“llegan a la mesa prácticamente en las mismas condiciones y con la misma calidad con las que son recogidas en la huerta”* asegura **Javier Angulo, Graduado en Dietética y**



**Alimentación Humana.** *“De esta manera, se consume un producto sano ya que el proceso de ultracongelación minimiza las posibilidades de contaminación de los alimentos; evitando comprometer la salud de las personas con diabetes y la del resto de consumidores”,* añade Angulo.

### ¿Qué factor juegan las verduras congeladas en la pirámide nutricional?

Según la pirámide nutricional, presentada en 2015 por la **Sociedad Española de Nutrición**, las frutas y verduras ocupan el segundo puesto de importancia en la pirámide alimenticia. Se deben consumir 5 raciones diarias, ya que suponen la base de una dieta saludable.

Esta pirámide parte de la importancia de mantener actividad física diaria, el equilibrio emocional, balance energético, técnicas culinarias sanas y recomendaciones sobre la ingesta de agua o hidratación.

En un primer peldaño aparecen alimentos que provienen del grano como las pastas, el maíz, los cereales, el arroz, el pan, etcétera.

A la mitad y con recomendaciones muy específicas, todos los alimentos que provienen de las plantas, los vegetales y las frutas. Alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales.

Desde **ASEVEC**, tal y como señala la pirámide de **SENC**, hay que recalcar la importancia de respetar las dosis de verduras que se deben consumir a diario. Se deben ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas. Para Angulo *“las verduras tendrían que estar en la base de la pirámide, por la cantidad y la calidad de los nutrientes que aportan”*.

Un piso más arriba aparecen dos grupos, la leche y derivados y los pescados. Alimentos ricos en minerales esenciales como el calcio, el hierro y proteínas.

Por último, y recomendando un consumo moderado, la carne roja, bebidas alcohólicas, dulces y procesados.

### Buenas y malas costumbres en los hábitos alimentarios

Los hábitos que adquirimos en nuestra alimentación diaria se reflejan en nuestra salud. Es una práctica y costumbre que se hereda de padres a hijos, pero hay que trabajar y hacer un esfuerzo para mantener una dieta equilibrada y ganar en salud.

Por ello, *“se recomienda incluir varias porciones de verduras en el día a día”* afirma Javier Angulo. Y es que, comer al menos cinco piezas o porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Otros hábitos que se deben incorporar en los hábitos alimenticios son *“masticar mucho y bien cada bocado, beber abundante agua, especialmente fuera de las comidas, escoger una alimentación lo menos procesada posible, reduciendo el consumo de snacks, refrescos y chucherías”*, asegura Javier Angulo.

Además, *“es fundamental dedicar tiempo y cariño a la preparación de las comidas, tratar de cocinar siempre con alguien, lo que permite disfrutar de esos pequeños*

*momentos cotidianos sin estrés. Cumpliendo todas estas pautas, se habrán consolidado unos hábitos correctos para toda tu vida”, concluye Angulo.*

### **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](mailto:mfernandez@achcambre.es)

**Belén Sasiambarrena** [bsasiambarrena@achcambre.es](mailto:bsasiambarrena@achcambre.es)

Tel: 91 745 48 00