



Con la colaboración de la
Fundación Dieta Mediterránea



Frutas y verduras de temporada
En beneficio de todos, ¡no las dejes pasar!



Frutas y verduras de temporada
En beneficio de todos, ¡no las dejes pasar!

alimentación.es
Saber más para comer mejor

alimentación.es
Saber más para comer mejor





La Dieta Mediterránea se caracteriza por:

- **Abundancia de alimentos vegetales, como pan, pasta, arroz, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos.**
- **Empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa.**
- **Consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, quesos) y huevos.**
- **Consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas.**
- **Práctica diaria moderada de ejercicio.**

La fruta en la historia

La fruta se consume como postre, al final de las comidas, desde tiempos del Imperio Romano. Los romanos reservaban las frutas al final de sus copiosos e interminables ágapes porque conocían sus efectos saciantes.

Por ello, y para alargar las fiestas y no frustrar precozmente sus comilonas, dejaban uvas, cerezas, melones y otras frutas de temporada como colofón de sus festines.

El alto contenido en fructosa de la fruta le confiere la capacidad para reducir el apetito.

La fruta en la salud

Las frutas son un grupo de alimentos de origen vegetal, con un alto aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua, y un bajo contenido energético.

Estudios sobre la Dieta Mediterránea destacan los nutrientes que aparecen en las frutas como agentes que repercuten beneficiosamente en la salud.

Las frutas juegan un papel importante en la alimentación equilibrada en cualquier etapa de la vida.

Son alimentos bien aceptados por las personas mayores, básicos durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia.

La verdura en la historia

Desde la antigüedad el consumo de hortalizas y verduras han formado parte de la Dieta Mediterránea, siendo una de sus principales características.

Hacia el año 50 de nuestra era, Plinio el Viejo descubrió que los vegetales se podían consumir crudos, con un poco de sal o vinagre. A esto se le llamó "acetaria", lo que podría considerarse el antepasado de la ensalada.

La verdura en la salud

Las hortalizas y verduras son alimentos que permanecen aferrados a la Dieta Mediterránea, incluso se han adaptado perfectamente al estilo urbano y rápido de la vida actual.

Son pobres en grasa y proteínas pero constituyen un concentrado de fibra, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y otros componentes necesarios que han combinado sabores a lo largo de toda la ribera Mediterránea, desde tiempos inmemoriales.

En la actualidad se ha visto la importancia que tienen en la salud y los posibles beneficios sobre ésta.



Consejos

- **Cinco raciones de frutas y hortalizas frescas cada día.**
- **Una variedad de colores y texturas aporta y una diversidad de nutrientes.**
- **La fruta fresca debería ser el postre habitual.**
- **La fruta y verdura poco procesada, fresca, local y de temporada es la opción más nutritiva, económica, sabrosa y respetuosa con el medio ambiente.**

