

Nuevo estudio revela cuántas porciones de vegetales deberíamos comer al día

El Ciudadano · 24 de febrero de 2017

Los autores encontraron que, aunque las sugerencias actuales ayudan a reducir el riesgo de enfermedades, estos efectos positivos se pueden mejorar si se aumenta el consumo de vegetales a 800 gramos de frutas y verduras al día, donde una porción es equivalente a 80 gramos.





La Organización Internacional de la Salud (OMS) recomienda comer cinco porciones de vegetales y frutas al día para mantenerse saludable, pero un [nuevo estudio](#) reveló que estos beneficios aumentan si las porciones se multiplican a 10.

La investigación concluye que para aprovechar mejor los beneficios de los alimentos naturales, 10 porciones completas son lo más recomendable. Los autores encontraron que, aunque las sugerencias actuales ayudan a reducir el riesgo de enfermedades, estos efectos positivos se pueden mejorar si se aumenta el consumo de vegetales a 800 gramos de frutas y verduras al día, donde una porción es equivalente a 80 gramos.

Lo que constituye a una porción de vegetales varía dependiendo de qué se consume, además de los nutrientes específicos que contienen. Por ejemplo, una porción puede ser un plátano, tres damascos o 14 guindas. En el caso de los vegetales, una porción puede ser dos ramas de brócoli, cuatro cucharadas colmadas de espinaca o tres ramas de apio.



El artículo, publicado en la revista [Journal of Epidemiology](#), analizó 95 estudios que investigaron los beneficios de comer frutas y verduras en más de dos millones de personas de todo el mundo. Luego de tomar en cuenta otros factores como el hábito de fumar, los niveles de actividad física y el peso corporal, los autores encontraron que comer 800 gramos se asociaba con un menor riesgo de enfermedad cardíaca en un 24%, de apoplejía en un 33% y de cáncer en un 13%.

Aunque también es saludable incluir más frutas y verduras en la dieta, la mayoría de las personas ni siquiera siguen la recomendación de cinco porciones al día. De hecho, se piensa que una de tres personas cumplen con esa meta en la actualidad.

Pero el estudio también apoya el consumo de cinco porciones diarias y sus autores sugieren simplemente priorizar por los vegetales y comer la mayor cantidad posible para mantener una salud firme y disminuir las probabilidades de sufrir enfermedades graves. Los investigadores encontraron que incluso comer sólo 200 gramos al día (o dos porciones) se asocia con menor riesgo de sufrir enfermedad cardíaca (16%), apoplejía (18%) y enfermedades cardiovasculares (13%).

Por [IFLScience](#).

El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)