

13- Las hortalizas

Se designa como hortalizas a una gran variedad de plantas de especies muy diversas, cuyas partes comestibles pueden ser sus hojas (acelga, col, lechuga, espinaca, berza, berro, perejil), frutos (tomate, la calabaza, berenjena, pepino o las diferentes variedades de ajíes), raíces (zanahoria, rábano, nabo), bulbos (ajo y cebolla) y semillas o granos (frijoles verdes o sus vainas enteras, como las habichuelas, y cereales, como el maíz tierno o verde).

Las principales hortalizas que se producen en Cuba son: calabaza, tomate, pepino, col, ají, ajo, cebolla, zanahoria, lechuga, rábano, maíz tierno y melón de agua.

El contenido en vitaminas, minerales, sustancias fitoactivas y fibra dietética de las hortalizas, así como sus propiedades digestivas, caracteriza a estas plantas como alimentos reguladores de las funciones vitales del cuerpo humano. Esto significa que posibilitan la asimilación de los nutrientes que son aportados por otros alimentos energéticos y proteicos. La presencia de las fibras en las hortalizas, por su parte, evita los desagradables estreñimientos y protege al organismo contra algunas enfermedades. También, la mayoría de estas plantas posee propiedades medicinales, como el ajo y la cebolla.

La carencia de hortalizas en la dieta diaria produce deficiencia de nutrientes que repercuten en el estado general de salud de las personas. Cuando la carencia es prolongada se manifiestan síntomas clínicos visibles. Sin embargo, en ocasiones existen síntomas que no son muy evidentes para las personas que los padecen, pero que se mantienen latentes y afectan su comportamiento y las relaciones humanas.

Según las recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), es necesario consumir alrededor de 300g diarios de hortalizas, o 110 kg al año, para lograr una alimentación balanceada. Esto significa, por ejemplo, el consumo diario de diez hojas de lechuga, un tomate de ensalada mediano, una zanahoria mediana y tres rabanitos.

Las hortalizas poseen más fibra dietética que las frutas y es preferible elaborarlos con la piel, para que pierdan lo menos posible su valor nutricional. Algunas de estas hortalizas se cocinan para aumentar su digestibilidad, pero siempre debe tenerse presente que se pierden nutrientes con el agua de cocción y el tratamiento térmico.

En años recientes se ha venido demostrando que muchas hortalizas son alimentos llamados funcionales, por la presencia de sustancias fitoactivas o bioactivas, como los indoles, los isotiocianatos, el licopeno, los bioflavonoides, la capsaicina, los sulfuros de alilo y otros, que aunque no son verdaderos nutrientes, como las vitaminas o los minerales, ni desempeñan el papel de «nutrientes complementarios» o no esenciales, como la colina y otros, poseen propiedades antioxidantes o beneficiosas de otro tipo.

Estas sustancias fitoactivas actúan protegiendo al organismo contra ciertas enfermedades, como el cáncer. Están presentes en el ajo, el tomate, la zanahoria, la cebolla, la espinaca, la calabaza, etc. Pero quizá las sustancias fitoactivas más conocidas son los indoles y el fenilisotiocianato, descubiertos en las hortalizas de la familia botánica de las Crucíferas. Esta familia incluye un gran número de plantas con elevado valor nutricional, como la col, el brócoli, la coliflor, el berro y el rábano.

El bajo contenido energético de las hortalizas contribuye a la regulación de nuestro peso, sin sufrir hambre. Podemos consumirlas a voluntad, ya que ocupan un volumen que nos produce la sensación de llenura, por lo que se recomiendan para evitar la obesidad y los trastornos ocasionados por el sobrepeso.

Por último, el efecto alcalinizante que se produce con la ingestión de las hortalizas y las frutas, resulta un factor importante para la regulación del metabolismo ácido-base en nuestro cuerpo, ya que posibilita controlar la continua excreción de las sustancias ácidas que se forman al consumir carnes, pescados, huevos, cereales, grasas, azúcares y otros alimentos. Es sabido que un balance ácido desfavorable en la sangre causa importantes trastornos para nuestra salud, entre ellos la necesidad de liberar calcio de los huesos para neutralizar la acidez, con la consiguiente predisposición hacia la desmineralización y la osteoporosis.