

IMPORTANCIA DE LAS PLANTAS EN ALIMENTACIÓN. I

Introducción

La dieta de la humanidad ha ido cambiando, dependiendo de la relación entre las diferentes comunidades. Así, en los pueblos que baña el Mediterráneo, la diversidad de alimentos, llegó primero desde lo que hoy llamamos Oriente Próximo, después desde la India y la Península de Indochina y más tarde de las zonas más lejanas de Asia. En España, la influencia de griegos, romanos y árabes, ha permitido la introducción de una gran variedad de plantas en alimentación. El descubrimiento de América a finales del siglo XV, enriqueció nuestros platos incorporando patatas, tomates, pimientos, judías o cacao, entre otros.

A pesar de la importancia de las plantas en nuestra salud, durante mucho tiempo, se han visto relegadas a un segundo plano. Por costumbre, todo aquel que puede, llena su mesa de carnes para demostrar su solvencia. Sólo a partir del siglo XX, las frutas y verduras van adquiriendo la importancia que realmente tienen, incorporándose al menú habitual de las familias españolas, que ya son conscientes de que hay que disminuir el consumo de carnes rojas, para aumentar el de pescado azul y vegetales (frutas, verduras y hortalizas). En el siglo XXI, el consumidor pide que lo que come, además de nutrirle, le prevenga de ciertas enfermedades, y le mejore sus condiciones de vida, es lo que se llama la alimentación funcional, que nunca debe sustituir en caso de enfermedad, a un medicamento.

Vamos a comentar en esta charla la importancia de las legumbres, cereales, frutas, verduras y hortalizas, dejando para otra ocasión aceites vegetales, frutos secos y algas.

Legumbres

Las legumbres, se encuadran botánicamente en la familia de las leguminosas, que se caracteriza precisamente porque sus frutos más o menos alargados que encierran semillas generalmente de gran tamaño, se llaman legumbres. Estas plantas tuvieron mucha importancia en el desarrollo y evolución de la humanidad, ya que son las primeras, junto con los cereales, que el hombre del Neolítico es capaz de domesticar y por lo tanto de cultivar.

Las legumbres aportan a la dieta proteínas, aunque no todos los aminoácidos esenciales que debemos consumir, hidratos de carbono en forma almidón sobre todo, minerales, como hierro y calcio y en algún caso grasas (soja o cacahuete). El organismo no es capaz de absorber el hierro de las plantas, para hacerlo necesita la ayuda de la vitamina C, por lo que debemos completar nuestro menú, con cítricos (naranja, mandarina etc...) o kiwi. Las leguminosas habituales en nuestra cocina son las lentejas, garbanzos, habas, guisantes y más recientemente soja, que poco a poco se va introduciendo en nuestras vidas por los beneficios que supone.

Solemos consumir las semillas, pero en algún caso, también la vaina (judías verdes).

Cereales

Los cereales son un grupo de gramíneas que el hombre ha sabido cultivar. Consumimos el grano o semilla, en forma generalmente de harina para hacer pan o pasta. Ésta, está constituida fundamentalmente por almidón y algunas proteínas, entre las que destaca el gluten, que la hace panificable. El gluten está presente en el trigo, la cebada y el centeno, su presencia en la avena es dudosa y no aparece en el maíz y el arroz. Algunas personas desarrollan una sensibilidad hacia esta proteína, que se conoce como enfermedad celíaca.

El grano de cereal está cubierto por el salvado, una capa de protección formada por fibra. Debemos consumir fundamentalmente harinas integrales, es decir, aquellas que mantienen el salvado, ya que la fibra es indispensable para prevenir el cáncer de colon, facilitando el tránsito del bolo fecal a través del intestino. La fibra está presente en todos los vegetales, pero de manera muy manifiesta en el salvado.

Frutas

Son fuente de vitaminas, minerales y fibra, indispensables en la dieta sana. Es adecuado tomar frutas de colores diversos, para asegurar el aporte de las diferentes vitaminas. Éstas son necesarias en múltiples reacciones de nuestro organismo, también están presentes en verduras y hortalizas, sin embargo, la mayoría se destruyen al ser cocinadas, por lo que debemos intentar consumir estos alimentos crudos, siempre que sea posible.

Manzanas, peras y membrillos son en general astringentes. En estos casos las vitaminas se encuentran en la piel y, sobre todo las manzanas, ayudan a regular el intestino, siendo uno de los frutos más apreciados.

Los llamados frutos de hueso (ciruelas, melocotones, albaricoques, cereza, paraguayas), suelen ser algo laxantes. Las fresas aportan gran cantidad de vitamina A, lo mismo que las zarzamoras o las frambuesas.

Hemos de destacar los cítricos (naranjas, mandarinas, limones, pomelos, limas) con presencia de vitamina C, ácido cítrico y esencias en las glándulas de la piel. Hay que tener cuidado para no tomar pomelo con algunos medicamentos, ya que aumenta el efecto de éstos, pudiendo suponer una sobredosis.

Asimismo, el kiwi contiene una gran cantidad de vitamina C, minerales y fibra. La fibra también es muy abundante en la piña tropical, que además contiene enzimas que facilitan la digestión de las proteínas.

La sandía y también el melón, aunque en menor medida, constituyen una buena fuente de agua y minerales que ayudan a rehidratarnos durante la época estival. Por último plátanos o bananas son fuente de hidratos de carbono y potasio.

Verduras y hortalizas

Acelgas y remolachas (roja y remolacha azucarera) son variedades de la misma especie. Las acelgas son buenos protectores hepáticos y fuente de ácido fólico (vitamina B9). El ácido fólico (de folio, hoja), está presente en todos los vegetales de hoja verde y es necesario para el buen funcionamiento de las proteínas, sin embargo se destruye con el calor, es decir que cuando la verdura se cocina, se pierde.

Lo mismo ocurre con las espinacas, que además contienen hierro y vitamina K. Ésta, interviene en los procesos de coagulación de la sangre, por lo que se debe evitar cuando se hace un tratamiento con Sintrom u otros anticoagulantes. Acelgas y espinacas, acumulan en sus hojas oxalato cálcico que puede formar cálculos renales en personas con cierta predisposición genética.

La quinoa es una planta similar a las anteriores, no es un cereal. Alimento habitual de los indígenas de los Andes. Consumimos las semillas, que suponen un buen aporte de proteínas e hidratos de carbono. Debemos lavarlas bien con agua, ya que la cubierta contiene compuestos tóxicos.

Repollo, lombarda, coles de Bruselas, coliflor, brócoli, romanescu, son diferentes variedades de la misma planta. De unas comemos las hojas y de otras las flores. Investigaciones recientes ponen de manifiesto la importancia de consumir brócoli para prevenir el cáncer.

La lechuga aporta minerales y vitaminas (entre ellas ácido fólico), es tranquilizante y diurética. Algunas personas presentan dificultad para digerirla.

Las alcachofas son destacados protectores hepáticos e hipoglucemiantes.

Patatas, tomates, pimientos y berenjenas, pertenecen a la misma familia botánica, las tres primeras proceden de América y supusieron una gran revolución en los menús europeos, la última de Asia. Las patatas contienen gran cantidad de almidón. Tomates y pimientos tienen vitamina A, que también está presente en las zanahorias.

La OMS recomienda el consumo de 5 raciones al día entre frutas (3 raciones) y verduras (2 raciones). El fin es conseguir una dieta equilibrada. No consiste en comer menos, sino en comer mejor.

Muchas gracias

Dra. Julia Checa

Profesora Titular de Botánica