



El Rincón de

Marta Robles

«Tienen baja densidad calórica»



Andrea Celis

Nutricionista de Olympia Quirónsalud

¿Qué importancia tienen las verduras crudas en la dieta?

Las verduras crudas aportan fibra, agua, vitaminas (especialmente algunas sensibles al calor como la vitamina C y parte del folato) y compuestos bioactivos (polifenoles, glucosinolatos, carotenoides, etc.). Además, su baja densidad energética ayuda a mejorar la calidad global de la dieta y facilita alcanzar las raciones recomendadas de verduras. También ayudan a mantenernos saciados.

¿Tienen mayor aporte nutricional que si se comen las verduras cocinadas?

Depende. En crudo se conservan mejor algunas vitaminas sensibles al calor (como la vitamina C), pero al cocinar aumenta la biodisponibilidad de otros compuestos (por ejemplo, el licopeno del tomate) y a muchas personas les sientan mejor. Por eso, lo ideal es consumir una ración cruda y otra cocinada al día.

¿Ayudan a la salud intestinal y digestiva?

Sí, sobre todo por su fibra, que favorece el tránsito intestinal y contribuye a un entorno intestinal más saludable. Aun así, no hace falta que sean crudas para conseguir ese beneficio.

¿Sacian más?

En general, sí. Al requerir más masticación y comerse más despacio aumentan la sensación de saciedad y ayuda a controlar mejor la cantidad que se ingiere.