



Cómo vencer la pereza ante las verduras

¿Aburridas las verduras? De eso nada. Todo es cuestión de animar la relación que mantenemos con ellas y probar nuevas formas de consumirlas.

Sus beneficios están fuera de toda duda, pero, en muchas ocasiones, son las grandes olvidadas en nuestra cesta de la compra. Verduras y frutas deberían encontrarse en la base de nuestra alimentación, según la Pirámide de NAOS de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Sin embargo, el estudio Lidl-5 al día afirma que solo el 11% de la población adulta en España alcanza las recomendaciones generales de tomar al menos 600 gramos de verduras y frutas⁽¹⁾ o, lo que es lo mismo, cinco raciones diarias.

Sólo un 29% de las mujeres consume verduras varias veces al día, mientras que en los hombres sólo el 14%

El caso de las verduras es especialmente grave, ya que según el estudio Lidl-5 al día, de media tomamos sólo una ración de verduras al día, cuando lo recomendado son al menos dos. Este estudio, además, señala que las mujeres están por encima de los hombres en el consumo de estos alimentos, pero aun así sigue siendo bajo: sólo el 29% de las mujeres las consume varias veces al día, mientras que en los hombres sólo lo hace el 14%. Por su parte, la última Encuesta Nacional de Salud indica que más del 50% de la población no toma diariamente verduras.

Aunque cada vez nos preocupamos más por los alimentos que tomamos, todavía tenemos carencias como estas en

nuestra dieta. Buena parte de la culpa se encuentra en que pensamos que las verduras son "aburridas" o que, algunas de ellas, no tienen un sabor agradable. Las contemplamos como una obligación y nunca encontramos un buen momento para incluirlas en la dieta.

Por suerte, existe una gran variedad de vegetales al alcance de nuestra mano, que nos permiten lograr platos con sabores y texturas muy variados. La forma de preparar estos alimentos también nos puede ayudar a dar con la tecla del gusto para incorporarlos debidamente a nuestra dieta. Internet es nuestro gran aliado en esta cuestión, con miles de recetas accesibles. Además, existen maneras deliciosas y muy sencillas de consumir verduras, como es el caso de los cada vez más populares smoothies vegetales.

SALUDABLES, PERSONALIZADOS Y RÁPIDOS

La innovación es fundamental en esta cuestión, ya que gracias a ella podemos acceder a productos saludables, personalizados y adaptados a los nuevos estilos de vida. En este contexto, Calidad Pascual se ha adentrado en la categoría de los smoothies vegetales, con su nueva marca The Goods: una opción única en el mercado para vencer algunas de las resistencias que mantenemos con las verduras.

Más del 50% de la población no toma diariamente verduras

Uno de los principales factores diferenciales de The Goods es que presenta un mayor porcentaje de verdura que de fruta, en comparación con otras propuestas; por lo que ayuda a lograr la ingesta diaria adecuada de estos alimentos. Además, cada una de las variedades lleva un "superingrediente": bayas de Goji, jengibre o té matcha.

La nueva línea The Goods cuenta con tres versiones: la variedad naranja, que incluye calabaza, zanahoria, mango, fruta de la pasión, jengibre y un toque especial de chile; la variedad roja, con remolacha, tomate, mango, manzana, granada, bayas de goji y un toque de limón y pimienta; y la verde, elaborada con manzana, chirivía, apio, pepino, té matcha y un toque de espirulina y menta.

En la elaboración de The Goods se sigue un proceso HPP que guarda las propiedades, vitaminas y minerales de sus

The Goods es el único smoothie del mercado con más verdura que fruta



ingredientes. No tienen ni azúcares añadidos, conservantes ni aditivos y son aptos para veganos e intolerantes al gluten. Además, gracias a la equilibrada combinación de sus ingredientes, la marca consigue un sabor excelente.

Definitivamente, las verduras tienen poco de aburridas y mucho de saludables. Ya no quedan excusas para disfrutarlas como se merecen.

⁽¹⁾ Carga mundial de morbilidad atribuible al bajo consumo de frutas y verduras: implicaciones para la estrategia mundial sobre régimen alimentario. Lock, Pomerleau, Causer, Altmann & McKee. <http://www.who.int/bulletin/volumes/83/2/loc-k0205abstract/es/>