



# Frutas y hortalizas en Internet

Jorge Luis Alonso G.

jalonso@ediho.es



La red mundial de redes, Internet, es una fuente inagotable de información. Sin embargo, encontrar sitios que generen información útil y actualizada no es tarea fácil y generalmente es el producto de varias horas de búsqueda.

La siguiente es una selección comentada de algunos de los sitios más completos que existen sobre frutas y hortalizas, principalmente de aquellos con un contenido nutricional. La gran mayoría de ellos se encuentra en inglés y en caso contrario se hace la salvedad.

Para efectos de esta revisión solamente se tuvieron en cuenta aquellos sitios que presentaban una página principal y varias páginas interiores. No se tuvieron en cuenta, por lo tanto, documentos aislados.

Con el fin de darle un orden a la selección, los sitios fueron clasificados según la siguiente temática: sitios comerciales, campañas de salud, boletines electrónicos y organizaciones nacionales.

## Sitios Comerciales

El valor nutricional de 40 frutas y hortalizas exóticas es sólo una parte de la información incluida en el sitio de Australian **Tropical Foods** (<http://www.austrian-tropicalfoods.com/exotic.html>). El resto tiene que ver con su forma, peso, tamaño, color, sabor, almacenamiento, preparación y variedades.

**Produce Oasis** (<http://www.produceoasis.com/>) brinda información nutricional sobre frutas, hortalizas, hierbas aromáticas y especias. Ofrece también las diferentes formas de cocinarlas, publica un consejo diario para conservarlas y explica qué vitamina o mineral está presente en cada una de dichas especies.

**Vegetarian Times** (<http://www.vegetariantimes.com/>) es un sitio que ofrece recetas de cocina, un boletín electrónico semanal, recursos para la persona que inicia este régimen alimenticio (guía, posibilidad de preguntar a un experto e información sobre cómo conservar los productos), venta de libros, blogs, anuncios clasificados, lista de eventos, etc.

El “**Fruit & Veg: Fruit and Vegetables for Health**” fué un proyecto ini-





ciado en 1997 en el programa INFO 2000 de la Dirección General XIII de la European Comisión que recoge información pública de las administraciones estatales y regionales, y también, de organizaciones profesionales sobre la relación entre una alimentación más abundante en frutas y hortalizas con la salud de la gente. La información del proyecto se publica en formato multimedia. La web incluye informaciones de empresas, propuestas de marketing y de comunicación. El socio español del proyecto Fruit & Veg fundó la asociación 5 al Día en este país. Visitar en, <http://www.fruitveg.com>

“Guía de las mejores frutas y hortalizas” es la publicación que el lector tiene en sus manos y que se edita anualmente. Existen 3 ediciones. El libro correspondiente al año 2007 tiene también una edición en inglés y el de 2008 otra en alemán, en esta ediciones colabora el Ministerio de Agricultura de España. Todas las informaciones de la Guía pueden encontrarse en Internet en la <http://www.frutas-hortalizas.com>. Las informaciones de esta Guía y de la página web están estructuradas en las Comunidades Auto-

nomas de España y se publican mapas con las poblaciones hortícolas principales de este país, Denominaciones de Origen, Marcas y tipos especiales de frutas y hortalizas. Hay un índice temático con las propiedades saludables de los frutos y de algunos artículos sobre estos alimentos. La Guía tiene una distribución gratuita hacia las principales empresas de hostelería en España y las informaciones en Internet se actualizan periódicamente. Algunas de las informaciones de la Guía las recoge el boletín electrónico, El Semanal de Horticultura de <http://horticom.com>

## Campañas de Salud

**Fruits and Veggies More Matters** (<http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>) se basa en el impulso que ofreció en su momento **5 A Day** y lo lleva al siguiente nivel, es decir, alentar a la gente a comer más frutas y verduras en toda ocasión. El mensaje llega ahora directamente a las madres: nutrición a través de las frutas y hortalizas, su almacenamiento, dieta y ejercicio, planificación de alimentos a consumir, selección de las mejores frutas y hortalizas, recetas de





cocina, participación de los niños en la cocina e información sobre cómo las frutas y hortalizas influyen en la salud.

Utilizando la calculadora de **Fruits and Veggies Matter** (<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/>) el usuario puede conocer la cantidad de frutas y hortalizas que necesita diariamente para su sostenimiento. Además, encontrará consejos sobre cómo incluirlas en la dieta, recetas de cocina e información sobre frutas y hortalizas exóticas.

La **Fundación Productos para una Mejor Salud** (PBH, Produce for Better Health Foundation) tiene como objetivo el de fomentar el consumo de frutas y hortalizas. Ofrece una base de datos con recetas, un catálogo de herramientas para estimular el consumo, una colección de resultados de investigaciones y varios recursos y herramientas para vendedores al detal, dueños de servicios de comida y educadores (un boletín electrónico, máquinas expendedoras de opciones saludables, actividades para niños, etc.). El sitio de PBH se encuentra en <http://www.pbhfoundation.org/>

La sección Nutrición y Salud de **5 al**

**dia - España** (<http://www.5aldia.org/>) responde las siguientes preguntas sobre frutas y hortalizas y frutos secos: ¿Qué son? ¿Qué nos aportan? ¿Por qué consumirlas? El sitio ofrece además el ABC de la Nutrición (explica las particularidades de cada uno de los grupos de alimentos y su composición) y un Diccionario con el nombre botánico, definición, origen, efectos para la salud y la tabla de composición de cada una de las frutas, hortalizas y frutos secos que incluye.

**7 a day - Coles** (Australia) brinda información sobre nutrición y almacenamiento y consejos para la selección y preparación de frutas y hortalizas. Mayor información en <http://www.coles.com.au/7aday/>

## Organizaciones Nacionales

El **Centro de Alimentación y Nutrición del USDA** (FNIC, Food and Nutrition Information Center) contiene más de 2000 enlaces a información actual y fiable sobre nutrición. Están clasificados según los siguientes tópicos: Orientación dietética, Nutrición en las diferentes edades, Dieta y enfermedades, Composición





de los alimentos, Peso y obesidad, Seguridad alimentaria, Etiquetado de alimentos, Suplementos dietéticos, Programas de Asistencia Nutricional y Encuestas, informes e investigaciones. Mayor información en <http://fnic.nal.usda.gov/>

El **Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades** ofrece información en español sobre frutas y hortalizas. Incluye los capítulos ¿Cuántas frutas y hortalizas requiere Ud.?, Consuma sólo lo que necesite, Frutas y hortalizas para cada mes (variedades, selección y almacenamiento), Recetas y ¿Por qué consumir frutas y hortalizas? El sitio está disponible en <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/frutasverduras/>

No existe una única recomendación. El **Plan MiPirámide** (<http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>) ayuda a elegir los alimentos y las cantidades correctas. Para una rápida estimación de qué y cuánto necesita comer, hay que ingresar edad, sexo y nivel de actividad en la casilla correspondiente. Los consejos son útiles para realizar elecciones inteligentes de cada grupo alimenticio, encontrar un equilibrio entre la alimentación y la actividad física, y obtener la mejor nutrición de las calorías consumidas. (Español e inglés).

Las **Guías Alimentarias para los Estadounidenses** (Dietary Guidelines for Americans - <http://www.health.gov/dietaryguidelines/>) ayudan a (1) elegir una dieta que satisfaga las necesidades de nutrientes, (2) promocionar la salud, (3) apoyar la vida activa y (4) reducir los riesgos de enfermedades crónicas.

La **Universidad de Kansas** (<http://www.oznet.ksu.edu/humannutrition/freshfruitsandvegetables.htm>) ofrece 30 documentos sobre frutas y hortalizas, muchos de ellos relacionados con la composición nutricional.

## Boletines Electrónicos

**5 al día - Argentina** (<http://www.5aldia.com.ar>) desarrolla la versión local del programa internacional, destinado a promover una dieta razonada

que incluya 5 porciones diarias de frutas y hortalizas. Para suscripciones hay que ir a la sección Comunidad, en el menú izquierdo. Se recibirá información en forma periódica sobre actividades y temas relacionados con las frutas y hortalizas.

El **Consejo Europeo de Información sobre Alimentación** (EUFIC, European Food Information Council) distribuye con regularidad actualizaciones sobre seguridad y calidad de los alimentos, estilo de vida y comida sana. El servicio se solicita en <http://www.eufic.org/page/en/page/SUBSCRIBE/>

La **Asociación Internacional para el Estudio de la Obesidad** (IASO, International Association for the Study of Obesity) envía periódicamente información sobre las actividades que adelanta. Para recibirla hay que suscribirse en la casilla habilitada para tal fin en <http://www.iaso.org>. Los boletines ya distribuidos pueden consultarse en [http://www.iaso.org/iaso\\_news.asp](http://www.iaso.org/iaso_news.asp)

**Nutrition News** es un boletín mensual que distribuye el Dole Nutrition Institute ([http://www.dolenutrition.com/news\\_subscribe.aspx](http://www.dolenutrition.com/news_subscribe.aspx)) con lo último en dietas saludables, nutrición, buen estado físico, recetas y asesoramiento.

El **Consejo Internacional de Información sobre Alimentos** (IFIC, International Food Information Council) emite cada dos meses un boletín con noticias generadas por el Consejo. Los números distribuidos pueden consultarse en <http://ific.org/sp/> (ver Boletín de Noticias Food Insight, en el menú izquierdo). Disponible en inglés y español.

La suscripción al boletín **Health-e-Recipes** (<http://www.aicr.org>) permite recibir recetas por correo electrónico que pueden ayudar a reducir el riesgo de contraer cáncer. Es elaborado por el Instituto Americano para la Investigación en Cáncer (AICR, The American Institute for Cancer Research).

