



Los dos ‘super vegetales’ que deberían formar parte de la dieta diaria

El brócoli y los espárragos verdes son los alimentos idóneos para acompañar deliciosos platos de nuestra dieta más equilibrada y garantizar la ingesta de nutrientes esenciales.

La campaña “CuTE Healthy – Cultivating a Healthy Europe with Fruit and Vegetables from Europe” ofrece una serie de recomendaciones para adaptar a nuestra rutina estas dos verduras tan beneficiosas.

Bajo el lema “**Compite por una vida mejor consumiendo al menos 5 frutas y verduras al día, Únete al [#longlifechallenge](#) de Europa**”, este programa tiene como objetivo concienciar de la importancia de tomar frutas y hortalizas europeas diariamente.

(Madrid, April, 2023). Comer más verduras ayuda a alcanzar el bienestar cuidando nuestra salud. Pero entre la **infinidad de propuestas de recetas y nuevos alimentos que se nos presentan en el mercado**, destacan dos ‘super vegetales’ por sus valores nutricionales esenciales y porque aportan grandes beneficios a nuestro organismo: **el brócoli y el espárrago verde**.

La **campaña cofinanciada por la Unión Europea “CuTE Healthy – Cultivating a Healthy Europe with Fruit and Vegetables from Europe” ofrece una serie de consejos y recetas con estos superalimentos para crear platos ligeros y suculento y pasarse al lado más “green”:**

He aquí unos ejemplos de elaboraciones exquisitas realizadas con espárragos verdes y brócoli:

- **ENSALADA VIETNAMITA DE ESPÁRRAGOS VERDES**

<https://longlifechallenge.eu/recetas/ensaladas/ensalada-vietnamita-de-esparragos-bimi-y-espinacas/>

- **HOJALDRE DE ESPÁRRAGOS VERDES**

<https://longlifechallenge.eu/recetas/snacks/hojaldre-de-esparragos-queso-mozarella-y-jamon-serrano/>

- **STRUDEL O BRAZO GITANO DE BRÓCOLI**

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



<https://longlifechallenge.eu/recetas/snacks/strudel-o-brazo-gitano-de-brocoli-cebolla-y-mozarella-vegano/>

• **ARROZ CON BRÓCOLI Y NUECES**

<https://longlifechallenge.eu/recetas/ensaladas/ensalada-de-arroz-brocoli-nueces-y-cilantro/>

¿Por qué el brócoli es una ‘super verdura’? Recomendaciones para su consumo.

Hervido, asado, frito, crudo en ensaladas, en cremas..., no cabe duda de que el brócoli es una verdura muy versátil que se puede preparar de muchas maneras, y que es perfecta para cualquier momento e incorporarla en el futuro.

Es importante que el **brócoli** se consuma lo más verde posible, ya que es cuando sus propiedades están plenamente presentes. Para conservarlo, no hay ningún sitio mejor que la nevera, protegido por alguna bolsa de *film* perforada y debe consumirse entre los tres o cinco días siguientes a su compra. Sólo un consejo más: para disfrutarlo plenamente conviene no cocinarlo en exceso. El brócoli debe estar siempre tierno y crujiente.

Pero ¿cuáles son los beneficios de este rico vegetal?

1. **Aporte de vitaminas.** Es, sin duda, uno de los mayores protagonistas en valor nutricional porque aporta una buena cantidad de vitaminas, como la **vitamina A, beta-caroteno B1, B2, B6, E o vitamina C.**
2. **Antioxidante natural.** Este aluvión de vitaminas la convierten en un antioxidante natural, principalmente gracias a la vitamina C, una vitamina que contribuye a la protección de las células contra el daño oxidativo.
3. **Fuente de fibra.** El brócoli es una fuente de fibra libre de grasa (3g por 100g), que actúa como alimento saciante y poco calórico con aporte de hierro, que fortalece el sistema inmunitario y reduce el cansancio y la fatiga.
4. **Sabor único y delicioso.** Y, además, de todas estas propiedades nutricionales, es un alimento con un rico sabor que combina muy bien con otros alimentos.

Los espárragos verdes, alimento completo

A la plancha, revueltos, hervidos..., los espárragos verdes son un producto estupendo y versátil, que está más sabroso cuando se mantiene tierno y crujiente.

He aquí sus valores nutricionales:

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



Alto poder antioxidante. A pesar de contar con un bajo contenido energético, los espárragos contienen gran cantidad de nutrientes (fósforo, potasio, ácido fólico y vitaminas C, B y D) y un alto poder antioxidante, lo que le convierte en un alimento muy completo desde el punto de vista nutricional.

Son diuréticos. Perfectos para eliminar toxinas de nuestro organismo; también es una fuente de fibra que favorece el correcto funcionamiento del tránsito intestinal.

Sabor diferencial. La gran diferencia de temperatura entre el día y la noche en los diferentes sitios donde se cultiva (Granada, principalmente, pero también Málaga, Sevilla, Cádiz, Jaén, Córdoba, Guadalajara y Extremadura) hace que las características organolépticas de los espárragos verdes de España sean tan especiales, con un sabor diferencial que combina lo dulce con un ligero sabor amargo, un aroma intenso y una textura carnosa y firme.

La gran apuesta por la dieta

Los nutricionistas y los organismos sanitarios están de acuerdo en que existe una correlación positiva entre la ingesta de frutas y verduras y la buena salud de la población: un consumo elevado de frutas y verduras es beneficioso para la calidad de vida de las personas. Sin embargo, según la Organización Mundial de la Salud, sólo el 14,3% de los consumidores comen 5 o más raciones al día, que es la ingesta recomendada por la UE.

Por este motivo, el sector de frutas y verduras impulsa el programa de promoción cofinanciado por la Unión Europea, **“CuTE Healthy – Cultivating a Healthy Europe with Fruit and Vegetables from Europe”** que incluye la campaña **“Compíte por una vida mejor consumiendo al menos 5 frutas y verduras al día, Únete al [#longlifechallenge de Europa](#)”**. con el fin de elevar el consumo de estos alimentos.

Una propuesta que resalta el valor de las frutas y hortalizas europeas de forma novedosa haciendo reflexionar a los consumidores sobre los beneficios, pero también el atractivo de comer cinco raciones (o más) de frutas y hortalizas al día. Y para ello, nada mejor que integrar frutas y verduras a través de deliciosas y fáciles recetas en la dieta.

Este proyecto está impulsado por el consorcio 'CuTE-Healthy', formado por FruitVegetablesEUROPE y asociaciones nacionales de frutas y hortalizas de España, Francia y Polonia (Comité de Gestión de Cítricos -CGC, Asociación Nacional Francesa de

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



Productores de Fresa, Más Brócoli, KZGPOiW e Interprofesional del Espárrago Verde de España). Las acciones se centrarán en cuatro países objetivo: Bélgica, Alemania, Francia y España.

En concreto, la **Interprofesional del Espárrago Verde de España** está formada por miles de agricultores y empresas productoras de espárrago verde, del que España lidera la producción europea. Está compuesta por las organizaciones, cooperativas más representativas en el cultivo de este vegetal. Todos ellos tienen un compromiso común: defender y mejorar la competitividad del espárrago verde en el mercado.

La **Asociación para la promoción del consumo de Brócoli (+ BROCOLI)** se fundó en 2010 como una organización sin ánimo de lucro, con el objetivo de fomentar el consumo de brócoli. Agrupa a agricultores, comercializadores, investigadores, nutricionistas o restauradores que coinciden en promulgar que el “el brócoli, incluso procesado en cualquiera de sus formas, puede aportar enormes beneficios saludables, a la vez que constituye un delicioso alimento”.

Acerca de FruitVegetablesEUROPE

Fundada hace 60 años, FruitVegetablesEUROPE es la Asociación Europea de Frutas y Hortalizas que defiende, representa y promueve las frutas y hortalizas europeas. Con sede en Bruselas, FruitVegetablesEUROPE actúa como enlace entre las partes interesadas del sector y los responsables políticos de las instituciones europeas, dando voz al sector europeo de las frutas y hortalizas. Los miembros de FruitVegetablesEUROPE son federaciones/asociaciones nacionales y regionales (principalmente organizaciones y asociaciones de productores) y empresas de los principales países productores de frutas y hortalizas de la UE (Francia, Alemania, Grecia, Italia, Polonia, Portugal y España).

www.eucofel.eu

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



#EUAgripromo

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

