



ephotoshot/Shutterstock

Las frutas y las verduras alargan la vida, pero ¿cuántas se deben tomar?

Publicado: 2 abril 2025 23:53 CEST

Adela Castelló

Científica Titular de OPIs, Instituto de Salud Carlos III

Cristina María Ortiz Burgos

Técnico Especializado de OPIs, Instituto de Salud Carlos III

Iñaki Galán Labaca

Médico epidemiólogo. Área: factores de riesgo de enfermedades crónicas, Instituto de Salud Carlos III

No hace falta recordar que una dieta rica en frutas y verduras es buena para la salud, pero ¿sabemos realmente en qué medida puede reducir el riesgo de enfermedades graves y aumentar la esperanza de vida? Eso es precisamente lo que hemos analizado en [un estudio reciente](#), y sus resultados ofrecen una razón más para llenar los platos con los colores de estos alimentos.

¿Cuáles son las recomendaciones de consumo?

No existe un consenso universal sobre la cantidad exacta de frutas y verduras que es recomendable consumir. Mientras que países como Bulgaria, la República Checa y Polonia aconsejan tomar [cuatro raciones diarias](#), otros como Alemania, Dinamarca e Irlanda sugieren más de cinco.

Algo similar ocurre con las [legumbres](#), cuyas recomendaciones son de una ración semanal en Bulgaria y tres en Italia.

En España, según la [Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#) (AESAN), lo ideal es comer al menos tres raciones de verduras diariamente, entre dos y tres frutas enteras y cuatro raciones de legumbres cada semana.

El consumo (insuficiente) de los españoles

Nuestro estudio analiza los hábitos alimenticios de más de 66 000 españoles, y evalúa cómo la ingesta de frutas enteras (excluyendo zumos), verduras y legumbres afecta al riesgo de mortalidad.

La conclusión es que el cumplimiento de las recomendaciones de consumo de este tipo de alimentos en España resulta, en general, bajo. La sugerencia de tomar frutas dos o más veces al día es seguida por menos de la mitad de la población. Mucho más grave es el caso de las verduras: solo el 1,5 % incorpora tres o más raciones al día en sus comidas.

Teniendo en cuenta el consumo conjunto, apenas el 9,3 % de la población (1 de cada 10) ingiere cinco o más raciones de frutas y verduras al día. Y solo el 1 de cada 4 españoles y españolas toma legumbres tres o más veces por semana.

Efectos en la salud

Asimismo, los datos sugieren que quienes comen más frutas y verduras tienen menos riesgo de morir por cualquier causa. Tomarlas una vez al día podría reducir dicho riesgo en un 10 %. Con consumos de 5 veces al día, el beneficio podría llegar al 30 %, y con diez raciones aumentaría un 40 %, especialmente si se priorizan las verduras.

En cambio, nuestro trabajo no encontró una relación clara entre la ingesta de legumbres y la reducción del riesgo de muerte. Esto puede deberse a que el bajo consumo registrado limita su capacidad para identificar los beneficios de una ingesta elevada. Además, las legumbres a menudo se preparan junto con carnes rojas o procesadas, lo que podría reducir sus beneficios.

Sin embargo, este alimento sigue siendo una excelente fuente de nutrientes, como la fibra y las proteínas vegetales, y deben formar parte de una dieta equilibrada.

En suma, los resultados son coherentes con el consejo de los expertos: una dieta rica en frutas, verduras y legumbres frescas ayuda a vivir más tiempo y con menor riesgo de enfermedades.

¿Cuánto deberíamos comer?

Este estudio refuerza la recomendación de la [AESAN](#) de consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Incluso si se supera esa cifra, especialmente aumentando el consumo de verduras, podemos obtener ventajas adicionales.

En cuanto a las frutas, los efectos positivos parecen estabilizarse después de tomar 2-3 piezas al día. Esto significa que no es necesario comer en exceso para lograr beneficios significativos.

Respecto a las legumbres, aunque nuestro estudio no ha detectado un efecto claro en la mortalidad, [otros trabajos](#) sí han demostrado sus beneficios para la salud (reducción de un 6 % en el riesgo de mortalidad total por cada incremento en el consumo de 50 gramos de legumbres al día). Por tanto, es recomendable seguir el consejo de la AESAN de tomar al menos 4 raciones semanales.

¿Qué es una ración de frutas, verduras y legumbres?

Mientras que algunos [países europeos](#) establecen que una ración de frutas o verduras equivale a 100 gramos, la [AESAN](#) considera que una ración de fruta puede ser una pieza mediana (un plátano, una pera o una manzana), una taza de fresas o cerezas o dos rodajas de melón o sandía (entre 120-200 gramos).

Por otro lado, los zumos de frutas no sustituyen a las frutas enteras, ya que estas conservan toda la fibra y son más saciantes, lo que ayuda a prevenir el aumento de peso.

Una ración de verduras equivale a una taza de judías o brócoli, una berenjena (todos crudos y limpios), una ensalada o una crema de verduras (entre 150-200 gramos). Las patatas o boniatos no cuentan en la suma de verduras.

Por último, una ración de legumbres corresponde a 50-60 gramos de legumbres secas o 170 gramos cocidas, y entre ellas se incluyen alubias, lentejas, garbanzos, guisantes o habas.

¿Cómo incorporar más frutas y verduras en la dieta?

Aumentar el consumo de estos alimentos es fácil siguiendo algunos consejos prácticos:

1. Empiece el día con frutas, añadiendo trozos al yogur o los cereales.
2. Dé protagonismo a las verduras y legumbres preparando recetas donde sean el ingrediente principal.
3. Opte por bocados saludables, cambiando las galletas o las patatas fritas por zanahorias, tomates o frutas.
4. Pruebe recetas nuevas que hagan las verduras más atractivas.
5. Tenga siempre frutas y verduras en casa para facilitar su consumo diario y evitar recurrir a opciones menos saludables.

Pequeños cambios, grandes beneficios

Este estudio confirma la importancia de llevar una dieta rica en frutas y verduras y pone de manifiesto la necesidad de aumentar su consumo. Cada pieza cuenta. Incluso pequeños cambios pueden tener un gran impacto en la salud.

Paloma Martínez Castañeiras, de la Asociación de Pacientes con Esófago de Barrett (Salamanca, España), ha colaborado en la elaboración de este artículo.
