

Consumir más de 5 raciones de fruta y verdura al día podría aumentar más los beneficios para la salud

21/02/2025

Una investigación liderada desde el Instituto de salud Carlos III (ISCIII) ha analizado la relación del consumo de frutas, verduras y legumbres con la mortalidad por todas las causas, por enfermedades cardiovasculares y por cáncer. [Los resultados del trabajo se han publicado en la revista *Public Health*.](#)



El estudio, llevado a cabo desde el [Centro Nacional de Epidemiología \(CNE\)](#) del ISCIII y el Área de Epidemiología y Salud Pública ([CIBERESP](#)) del Centro de Investigación Biomédica en Red ([CIBER-ISCIII](#)), sugiere que los ya conocidos beneficios del consumo de frutas y verduras en la reducción del riesgo de mortalidad, podrían ser mayores si este consumo va más allá de las

recomendaciones dietéticas actuales. Concretamente, los resultados señalan que la reducción del riesgo podría ser aún mayor aumentando el consumo por encima de las cinco raciones diarias de fruta y verdura que suelen recomendarse.

- **[En esta infografía se pueden ver los principales resultados del estudio.](#)**

El estudio incluyó datos de 66.933 participantes de encuestas nacionales de salud en España, vinculados al registro nacional de mortalidad, todos ellos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística (INE). El análisis de los datos confirma que el consumo de frutas y verduras se asocia con una notable protección contra la mortalidad general y cardiovascular.

En concreto, los resultados apuntan que los beneficios de las verduras aumentan con un consumo de hasta cinco porciones diarias, mientras que el beneficio del consumo de frutas parece estabilizarse en torno a dos o tres porciones al día. Además, revelan que el consumo combinado de frutas y verduras muestra una mayor protección cuando alcanza hasta 10 raciones diarias, especialmente frente a la mortalidad por enfermedad cardiovascular.



Adela Castelló (izquierda), investigadora del ISCIII en el Centro nacional de Epidemiología (CNE) y miembro del CIBERESP-ISCIII, y Paloma Martínez (derecha), nutricionista, son las principales autoras del trabajo.

Adela Castelló Pastor, del CNE-ISCIII y del CIBERESP-ISCIII e investigadora principal del proyecto, explica: "Estos resultados son especialmente significativos si tenemos en cuenta que la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte entre las mujeres y la segunda entre los hombres en España. Los resultados respaldan las recomendaciones actuales de consumir al menos cinco porciones diarias de frutas y verduras, y sugieren que podría haber beneficios adicionales con una ingesta aún más alta".

"Como nutricionista, animo a la población a aumentar el consumo de frutas y verduras y a adoptar hábitos alimenticios que prioricen la salud. No es necesario hacer cambios drásticos de inmediato; pequeñas modificaciones en la dieta diaria pueden marcar una gran diferencia. Tomar una pieza de fruta al día o una ración de verdura podría llegar a reducir el riesgo de muerte en un 10 %. Con cinco raciones, el beneficio alcanza el 30 %, y con diez, el 40 %, especialmente al priorizar el consumo de verduras", añade **Paloma Martínez Castañeiras**, primera autora del estudio.

Las investigadoras subrayan la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables como una estrategia clave para prevenir enfermedades crónicas y reducir la mortalidad. Aunque se necesitan estudios adicionales para confirmar estos hallazgos, este trabajo podría contribuir a futuras actualizaciones de las guías dietéticas oficiales.

- **Referencia del artículo:** *Paloma Martínez-Castañeiras, Cristina Ortiz, Nerea Fernandez de Larrea-Baz, Virginia Lope, Gary Sánchez-Gordón, Emma Ruiz-Moreno, Isabel Alonso, Esther Garcia-Esquinas, Beatriz Pérez-Gómez, Roberto Pastor-Barriuso, Iñaki Galán, Adela Castelló. Intake of fruit, vegetables and pulses, and all-cause, cardiovascular and cancer mortality: Results from a population-based prospective study. Public Health. Volume 239, 2025, Pages 169-178, ISSN 0033-3506. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2024.12.014>.*