

Los beneficios de comer verduras crudas, según una nutricionista

17/02/2026



La incorporación de verduras crudas a la dieta diaria mejora la calidad alimentaria por su aporte de fibra, agua y micronutrientes. Según la nutricionista Andrea Celis, consumirlas favorece alcanzar las raciones recomendadas y reduce la densidad energética de las comidas, ayudando a controlar el peso sin perder volumen en el plato.

Los beneficios nutricionales de comer verduras crudas

En crudo se conservan mejor vitaminas sensibles al calor, como la **vitamina C** y **parte del folato**, y además aportan compuestos bioactivos (**polifenoles, carotenoides y glucosinolatos**) que contribuyen a la salud. No obstante, algunos nutrientes ganan biodisponibilidad con la cocción, por ejemplo el **licopeno del tomate**; por eso conviene alternar preparaciones crudas y

cocidas diariamente siempre.

Masticar más y comer despacio es otro beneficio práctico: al preparar y consumir ensaladas o crudités **aumenta la sensación de plenitud y se modera el consumo total**. Además, su baja densidad energética permite comer mayor volumen con menos calorías, lo que colabora con hábitos alimentarios más saludables a mediano y largo plazo y mantiene la saciedad.

Comer verduras crudas: precauciones y recomendaciones

Se recomienda consumir **dos raciones de verduras al día**, combinando una porción de verduras crudas y otra cocida para aprovechar distintos nutrientes. Personas con intestino sensible, **mayores con dificultades de masticación o inmunodeprimidos deberían preferir preparaciones cocidas, trituradas o bien lavadas y seguras para reducir riesgos**. Es útil incrementar la cantidad de forma progresiva cada semana.

Aunque las verduras contienen **enzimas propias, la mayor parte de la digestión la realizan las enzimas humanas y muchas enzimas vegetales se inactivan en el estómago**. La ventaja real yace en la fibra y los fitoquímicos; por eso la higiene es clave: **lavar bien, evitar contaminación cruzada y manipular con manos y utensilios limpios, siempre recomendable**.

El aumento brusco de crudos puede **generar gases o distensión**, sobre todo con verduras fermentables. Si aparece molestia conviene **reducir la cantidad, optar por cocciones suaves, cremas o triturados, o cortar las hojas y hortalizas muy finas**. Ajustar tipos y porciones y distribuirlas en varias comidas suele mejorar la tolerancia de forma paulatina y con asesoramiento.

Para aprovecharlas conviene **variar colores y preparaciones**: ensaladas, crudités, gazpacho, y también

verduras salteadas, al vapor o en cremas. Mantener variedad **asegura distintas vitaminas y minerales**. En grupos vulnerables priorizar cocción y limpieza, y en **población general alternar crudo y cocido para equilibrar tolerancia, nutrientes y disfrute gastronómico cotidiano diariamente**.

Fuente: Radio Mitre