



Apoya el  
AÑO INTERNACIONAL DE LAS  
FRUTAS Y VERDURAS  
2021

Global Alliance for the promotion of  
Fruit and Vegetable consumption (AIAM5)

Alianza Global de Promoción al  
consumo de Frutas y Verduras (5 al día)



Supports the  
INTERNATIONAL YEAR OF  
FRUITS AND VEGETABLES  
2021

A worldwide shared newsletter  
Un boletín internacional compartido

5 a day  
AIAM-5

< a href="https://es.vecteezy.com/fotos-gratis/frutas">Frutas Fotos de Stock por Vecteezy</a>  
#1 NEWSLETTER / BOLETÍN MAYO • MAY

## EDITORIAL

### **AIAM5, UNA ALIANZA PARA ACCIONES GLOBALES**

En Uruguay hemos apoyado la fundación de AIAM5 sabiendo que el problema de un bajo consumo de frutas y verduras (F&V) es compartido con otros países y también que la estrategia 5 al Día es fácilmente asimilada por la población.

Los Congresos Internacionales de Promoción al Consumo de F&V que comenzaron en el 2005 en México, y continuaron anualmente en Argentina, Uruguay, Chile, Brasil, España, Colombia, Hungría y Polonia, fueron forjando la identidad de una Organización con raíces comunes que se fundó como AIAM5 en Madrid en el 2011. Ahí surgió el núcleo de profesionales comprometidos con una acción conjunta y el liderazgo de Manuel Moñino como su Coordinador. A pesar de la crisis de la pandemia AIAM5 se mantuvo activa a través de la cooperación para el Día Internacional de las F&V, el Año Internacional de las F&V, la página web, redes sociales, y este boletín, entre otros.

## EDITORIAL

### **AIAM5, AN ALLIANCE FOR GLOBAL ACTIONS**

In Uruguay we have supported the foundation of AIAM5 knowing that the problem of low consumption of fruits and vegetables (F&V) is shared with other countries and also that the 5 a Day strategy is easily assimilated by the population.

The International Congresses for the Promotion of Consumption of F&V that began in 2005 in Mexico, and continued annually in Argentina, Uruguay, Chile, Brazil, Spain, Colombia, Hungary and Poland, were forging the identity of an Organization with common roots that was founded as AIAM5 in Madrid in 2011. There emerged the nucleus of professionals committed to joint action and the leadership of Manuel Moñino as its Coordinator. Despite the crisis of the pandemic, AIAM5 remained active through cooperation for the International Day of F&V, the International Year of F&V, the website, social networks, and this newsletter, among others.



Apoya el  
AÑO INTERNACIONAL DE LAS  
FRUTAS Y VERDURAS  
2021

## Global Alliance for the promotion of Fruit and Vegetable consumption (AIAM5)

### Alianza Global de Promoción al consumo de Frutas y Verduras (5 al día)



Supports the  
INTERNATIONAL YEAR OF  
FRUITS AND VEGETABLES  
2021

AIAM5 no es solo un medio de fortalecimiento de instituciones nacionales para promover el consumo de F&V en torno a una mejor calidad de vida, sino también un apoyo a organizaciones emergentes. Si bien el concepto "5 al Día" es simple, no es fácil de asumir para los voluntarios que quieran comenzar a activar una organización en su país. En algunos casos los "5 al Día" son promovidos por organizaciones de productores horti-frutícolas, un aliado natural para el Marketing de sus productos; en otros casos son los gobiernos los que asumen esta estrategia para fomentar la salud pública y la sustentabilidad de sus productores. Pero también están los Mercados horti-frutícolas y comerciantes de F&V, como la Cadena de Supermercados GRUPO DISCO de Uruguay, que participan del concepto "5 al Día" como forma de responsabilidad social empresarial.

La Imagen o Logo "5 al Día" y el saludo de mano abierta son símbolos que representan el número mínimo de porciones de frutas y verduras a consumir por día que recomienda la Organización Mundial de la Salud y la FAO. Estos símbolos han demostrado ser efectivos para transmitir el concepto, en especial a los niños. Cuanto más internacionalmente se difunda estos símbolos, más impacto educativo tendrá en la población.

Por ello, en Uruguay el Movimiento Agro Educación y Salud (MAES) es miembro activo de AIAM5 y está plenamente comprometido a actuar en consonancia con las directrices de la Alianza.

Ing. Agr. MSc. Sergio Carballo  
MAES-5 al Día Uruguay

AIAM5 is not only a means of strengthening national institutions to promote the consumption of F&V around a better quality of life, but also a support for emerging organizations. Although the "5 a Day" concept is simple, it is not easy for volunteers who want to start activating an organization in their country. In some cases the "5 a Day" are promoted by organizations of horticultural producers, a natural ally for the Marketing of their products; in other cases, governments are the ones who assume this strategy to promote public health and sustainability of their producers. But there are also the fruit and vegetable markets and F&V merchants, such as the GRUPO DISCO Supermarket Chain in Uruguay, which participate in the "5 a Day" concept as a form of corporate social responsibility.

The Image or Logo "5 a Day" and the open hand greeting are symbols that represent the minimum number of servings of fruits and vegetables to consume per day recommended by the World Health Organization and FAO. These symbols have proven effective in conveying the concept, especially to children. The more internationally these symbols are disseminated, the more educational impact it will have on the population.

For this reason, in Uruguay the Agro Education and Health Movement (MAES) is an active member of AIAM5 and is fully committed to acting in accordance with the Alliance's guidelines.

Ing. Agr. MSc. Sergio Carballo  
MAES-5 al Día Uruguay





Apoya el  
AÑO INTERNACIONAL DE LAS  
FRUTAS Y VERDURAS  
2021

## Global Alliance for the promotion of Fruit and Vegetable consumption (AIAM5)

### Alianza Global de Promoción al consumo de Frutas y Verduras (5 al día)



Supports the  
INTERNATIONAL YEAR OF  
FRUITS AND VEGETABLES  
2021



<https://www.shutterstock.com/>

#### "Perfectamente Imperfectos", contra el desperdicio alimentario

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) se desperdician mas de 1300 millones de toneladas de alimentos al año en el mundo, de los cuales 89 millones de toneladas en la Unión Europea. En España 7,9 millones de toneladas de comida son desperdiciados, y el 46% son frutas y hortalizas.

"5 al día España" pone en marcha "Perfectamente Imperfectos" para concienciar al consumidor contra el desperdicio alimentario, sobre todo de las frutas y hortalizas "feas". Con esta

iniciativa queremos alinearnos con la agenda 2030 para el desarrollo sostenible aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015, que incorpora el problema del desperdicio, que impacta sobre la seguridad alimentaria y el medio ambiente.

Además, la FAO ha decretado el año 2021, como el Año Internacional de las Frutas y Verduras, ofreciendo la oportunidad única de sensibilizar sobre la importancia de las frutas y verduras para la nutrición humana, la seguridad alimentaria y la salud.



Nuria Martínez Barea  
Directora de la Asociación

#### "Perfectly Imperfect", against food waste

According to the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 1.300 million tons of food are wasted every year worldwide, 89 million tons of which come from the European Union. In Spain 7.9 million tons of food are wasted, 46% of which are fruits and vegetables. "5 a day Spain" has launched the campaign "Perfectly Imperfect" to raise consumer awareness against food waste, especially "ugly" fruits and vegetables. The initiative wants to align people with the 2030 agenda for sustainable development approved

by the United Nations General Assembly in 2015, which remarks the problem of food waste as a key factor on the food security and the environment. In addition, UN has decreed 2021 as the International Year of Fruits and Vegetables, offering a unique opportunity to raise awareness about the importance of fruits and vegetables for human nutrition, food security and health.

The objectives of the "Perfectly Imperfect" campaign are:

Los objetivos de “Perfectamente Imperfectos” son:

• Luchar contra el desperdicio alimentario, sobre todo de frutas y hortalizas.

• Ofrecer información para el mayor aprovechamiento de estos alimentos.

• Detectar en qué eslabones de la cadena alimentaria se rechazan las frutas y hortalizas “imperfectas” para poner en marcha estrategias de recuperación.

Contamos con el apoyo del gran **Martín Berasategui**, chef español que cuenta con doce estrellas Michelín, quién apoya el movimiento “Perfectamente Imperfectos” y estará presente en distintas acciones que se están llevando a cabo durante este año 2021.

Entre los materiales elaborados destaca la **Guía práctica para la compra, conservación y consumo de frutas y hortalizas**, elaborada por el Comité Científico de “5 al día” para sensibilizar al consumidor sobre la importancia de no desperdiciar alimentos. La guía tiene como objetivo informar sobre la conservación y aprovechamiento de las frutas y hortalizas, y ofrece consejos prácticos y sencillos para evitar el desperdicio en el hogar. El consumidor podrá encontrar indicaciones de

• Fight against food waste, especially from fruit and vegetables.

• Offer information for the best use of fruit and vegetables.

• Detect in which links of the food chain “imperfect” fruits and vegetables are rejected in order to implement recovery strategies.

Martín Berasategui, a major Spanish chef with twelve Michelin stars, supports the “Perfectly Imperfect” campaign and will be involved in different actions to be carried out along 2021.

Among the campaign materials, a Practical Guidelines for the purchase, preservation and consumption of fruits and vegetables has been produced by the Scientific Committee of “5 a day” to sensitize consumers on not wasting food. The guideline aims to inform about the preservation and better use of fruits and vegetables, and offers practical and simple tips to avoid food waste at home.





compra, conocer las cualidades sensoriales de las frutas y hortalizas, la importancia de su estacionalidad y las claves para seleccionarlas en su mejor estado de maduración. También podrá calcular la cantidad que debe comprar para ajustarla al ritmo de consumo, el espacio de conservación y la frecuencia de compra.

Otras acciones como la puesta en marcha de una **campaña en Redes sociales** para concienciar a la población, la organización **de talleres prácticos** dirigidos al consumidor final o el lanzamiento de **infografías** de concienciación, **recetas** de aprovechamiento, etc., completan la estrategia para este primer año de "Perfectamente Imperfectos".

También hemos lanzado el descargable "Cocina de Aprovechamiento con Martín Berasategui" para fomentar hábitos de vida saludables y concienciar a la población de la importancia del aprovechamiento de los alimentos, sobre todo en frutas y hortalizas, a partir de ideas y recetas que ayudarán al consumidor a dar una segunda oportunidad a los alimentos de la despensa.

De igual modo, hemos preparado un "Decálogo contra el Desperdicio Alimentario" con consejos sencillos para reducir el desperdicio alimentario:

1. Realiza una compra responsable
2. Planifica un menú semanal
3. Consume antes lo que primero compras
4. Diferencia las fechas de consumo preferente de las de caducidad
5. Cocina y sirve las raciones que se van a consumir
6. Compra alimentos de temporada
7. Aprovecha las sobras con creatividad con recetas de aprovechamiento
8. Evita la contaminación de alimentos cocinados con los crudos
9. Conserva adecuadamente los alimentos
10. No rechaces frutas y hortalizas por su aspecto

Consumers will find purchase tips, sensory features of fruits and vegetables, seasonality and advises to select rip fruit and vegetables. Other tips to calculate how much to buy depending on consumption rhythm, storage availability and purchase frequency, are given. A social networks campaign, workshops, infographics, recipes, etc., complete the strategy for this first year of "Perfectly Imperfect."

We have also launched the recipe book "Cooking leftovers foods with Martín Berasategui" to promote healthy lifestyles and raise awareness on the leverage of leftovers, especially fruit and vegetables, to give a second chance to food that would otherwise end up in the trash.

Similarly, a "Decalogue against Food Waste" has been developed:

1. Make a responsible purchase
2. Plan a weekly menu
3. Consume first what you buy before
4. Differentiate the "best before" from "use by" date
5. Cook and serve just the portions to be consumed
6. Buy seasonal foods
7. Take advantage of leftovers creatively with recipes of use
8. Avoid contact between cooked and raw food
9. Preserve food properly
10. Don't reject fruits and vegetables because of their appearance

In addition, all the companies in the fruit and vegetable sector which are "5 a day" members have the possibility of joining the project by incorporating the campaign logo on their communication supports (website, Social Networks, packaging, brochures, etc.). We want the points of sale show "Perfectly Imperfect" logo so consumer recognizes the message and becomes aware of it when buying fruit and vegetables.



## Global Alliance for the promotion of Fruit and Vegetable consumption (AIAM5)

### Alianza Global de Promoción al consumo de Frutas y Verduras (5 al día)



Además, todas las empresas del sector hortofrutícola asociadas a "5 al día" en España tienen la posibilidad de unirse al proyecto incorporando el logo del movimiento en sus soportes (web, Redes Sociales, envases, folletos, etc.). Queremos llenar los puntos de venta con el sello de "Perfectamente Imperfectos" para que el consumidor reconozca el mensaje y se conciencie a la hora de hacer la compra de frutas y hortalizas.

Con estas acciones queremos conciencia a la población española de la importancia de seguir una alimentación más saludable y sostenible, enfatizando en la reducción de pérdidas y desperdicios, especialmente en el hogar.

¡¡Todo esto lo queremos conseguir con un simple gesto, no discriminar a las frutas y hortalizas por su aspecto!! Es hora de cambiar esta mentalidad, ¿nos acompañas?

#PerfectamenteImperfectos  
#ContraElDesperdicioAlimentario  
#TodosSomosPerfectamenteImperfectos

DESCARGA AQUÍ LA GUÍA PRÁCTICA PARA LA COMPRA, CONSERVACIÓN Y CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

[https://www.5aldia.org/datos/60/1624273162\\_GUA%20PRACTICA%20FYH%20EDICION\\_b.pdf](https://www.5aldia.org/datos/60/1624273162_GUA%20PRACTICA%20FYH%20EDICION_b.pdf)

DESCARGA AQUÍ EL DESCARGABLE "COCINA DE APROVECHAMIENTO"

[https://www.5aldia.org/datos/60/1625124131\\_RECETARIOMARTIN\\_com.pdf](https://www.5aldia.org/datos/60/1625124131_RECETARIOMARTIN_com.pdf)

With these actions we want to make the Spanish population aware of the importance of following a healthier and more sustainable diet, emphasizing the reduction of food losses and waste, especially at home.

We want to achieve all this with a simple gesture, not reject fruits and vegetables by their appearance!!

It is time to change this way of thinking, will you join us?

#PerfectlyImperfect  
#AgainstFoodWaste  
#AllWeArePerfectlyImperfect

DOWNLOAD THE PRACTICAL GUIDELINE FOR THE PURCHASE, PRESERVATION AND USE OF FRUITS AND VEGETABLES

[https://www.5aldia.org/datos/60/1624273162\\_GUA%20PRACTICA%20FYH%20EDICION\\_b.pdf](https://www.5aldia.org/datos/60/1624273162_GUA%20PRACTICA%20FYH%20EDICION_b.pdf)

DOWNLOAD THE "COOKING LEFTOVER FOODS"

[https://www.5aldia.org/datos/60/1625124131\\_RECETARIOMARTIN\\_com.pdf](https://www.5aldia.org/datos/60/1625124131_RECETARIOMARTIN_com.pdf)



Apoya el  
  
AÑO INTERNACIONAL DE LAS  
FRUTAS Y VERDURAS  
2021

Global Alliance for the promotion of  
Fruit and Vegetable consumption (AIAM5)

Alianza Global de Promoción al  
consumo de Frutas y Verduras (5 al día)



Supports the  
  
INTERNATIONAL YEAR OF  
FRUITS AND VEGETABLES  
2021



DYK...

¿Sabías que...

### ¿Sabías que...

AIAM5 va a unir fuerzas entre sus miembros y grupos de interés para celebrar la 9<sup>a</sup> edición del Día Mundial de las Frutas y Hortalizas? La comisión de trabajo liderada por Costa Rica hace un llamamiento a todos los miembros para que organicen actividades en la semana del 11 al 17 de octubre para lograr el mayor impacto posible. Las actividades y eventos reportados antes del 15 de septiembre, serán cargados en el mapa del AIFV para tener más visibilidad

<http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/events/es/>

¡UNAMOS FUERZAS!

Manuel Moñino. Coordinador de AIAM5.

### DYK...

That AIAM5 will join forces among its members and stakeholders to celebrate the 9th edition of the World Fruits and Vegetables Day? The task force led by Costa Rica calls on all members to organize activities during the week of October 11th-17th to achieve the greatest impact. Activities and events reported before September 15th will be uploaded to the AIFV map to increase their visibility

<http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/events/es/>.

LET'S JOIN FORCES!

Manuel Moñino. AIAM5's coordinator.



# AIAM5



## Referencias

- Alianza Global de Promoción al consumo de Frutas y Verduras "5 al Día" Home Page <http://ifava.org/>
- La FAO presenta el Año Internacional de las Frutas y Verduras (2021) de las Naciones Unidas. <http://www.fao.org/news/story/es/item/1364973/icode/>
- DESCARGA AQUÍ LA GUÍA PRÁCTICA PARA LA COMPRA, CONSERVACIÓN Y CONSUMO CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS [https://www.5aldia.org/datos/60/1624273162\\_GUA%20PRACTICA%20FYH%20EDICION\\_b.pdf](https://www.5aldia.org/datos/60/1624273162_GUA%20PRACTICA%20FYH%20EDICION_b.pdf)
- DESCARGA AQUÍ EL DESCARGABLE "COCINA DE APROVECHAMIENTO" [https://www.5aldia.org/datos/60/1625124131\\_RECETARIOMARTIN\\_com.pdf](https://www.5aldia.org/datos/60/1625124131_RECETARIOMARTIN_com.pdf)
- <http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/events/es/>

## References

- Global Alliance to Promote Fruit and Vegetable Consumption "5 a Day" Home Page <http://ifava.org/>
- FAO presents the United Nations International Year of Fruits and Vegetables(2021).<http://www.fao.org/news/story/es/item/1364973/icode/>
- DOWNLOAD THE PRACTICAL GUIDELINE FOR THE PURCHASE, PRESERVATION AND USE OF FRUITS AND VEGETABLES [https://www.5aldia.org/datos/60/1624273162\\_GUA%20PRACTICA%20FYH%20EDICION\\_b.pdf](https://www.5aldia.org/datos/60/1624273162_GUA%20PRACTICA%20FYH%20EDICION_b.pdf)
- DOWNLOAD THE "COOKING LEFTOVER FOODS" [https://www.5aldia.org/datos/60/1625124131\\_RECETARIOMARTIN\\_com.pdf](https://www.5aldia.org/datos/60/1625124131_RECETARIOMARTIN_com.pdf)
- <http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/events/es/>