

“Menos, es más: la diferencia de sumar calidad en la mesa global”.

El 20 de octubre se celebra el **Día Mundial de las Frutas y Hortalizas**. La **Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día” – AIAM5** pone sobre el tapete la problemática de la situación alimentaria mundial y lo fundamental de volver a los orígenes, a los hábitos simples y de consumo sano para practicar una vida saludable.



En el marco de una acción estratégica que quiere dar continuidad al Año Internacional de las Frutas y las Verduras celebrado en 2021, se celebra este año 2023 la 11ª Edición del **Día Mundial de las Frutas y Hortalizas**. Esta acción

busca visibilizar las complejas realidades con las que se teje el sistema alimentario global y echar luz a una gran pregunta: ¿por qué la inclusión de alimentos frescos como las frutas y verduras sigue siendo una cuestión de base para la salud de la población mundial?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta insuficiente de frutas y verduras está entre los diez factores principales de riesgo de mortalidad. Alrededor de 1,7 millones de vidas por año podrían salvarse si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras. En paralelo las nuevas tecnologías y las nuevas dinámicas de trabajo empujan a ritmos acelerados y frenéticos de experiencia. No es ajeno entonces que el consumo de ultraprocesados de fácil acceso se vea en alza.

Retomar cuestiones simples -beber agua, realizar ejercicio, cuidar las horas de descanso - y construir hábitos de consumo saludables son maneras de aumentar la calidad de vida y de elegir una alimentación inteligente, saludable y sostenible. Incluir en la dieta diaria al menos 5 porciones entre frutas y hortalizas garantiza el aporte de vitaminas, fibras y minerales, y reduce el riesgo de mortalidad y de contraer enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad.

En este marco, la **Alianza Global para la promoción del consumo de frutas y hortalizas “5 al día” (AIAM5)** lanza la **campaña digital 360** que celebra el **Día Mundial de las Frutas y Verduras “CONSUME MÁS FRUTAS Y VERDURAS. MÁS HIDRATACIÓN. MÁS VIDA”**. Con un calendario que se extiende sobre el mes de octubre, propone una serie de piezas gráficas y acciones de comunicación complementarias para que esta temática tenga lugar en la agenda global. Dentro de esas acciones concretas se contempla la programación de mensajes en X, con la utilización de un hashtag único coordinado en un mismo horario para todo el mundo para su publicación a los fines de crecer en tendencia.

La Alianza Global para la promoción del consumo de frutas y hortalizas “5 al día” (AIAM5) es un Foro de Colaboración Internacional que convoca a entidades internacionales que promueven el consumo de frutas y verduras. Con 12 años de trayectoria ofrece recursos de apoyo, herramientas y asesoramiento en materia de comunicación para difundir la alimentación saludable, con énfasis en el consumo diaria de frutas y verduras.

Volver a conectar con el origen es ir por el sustento real que aumenta el potencial y multiplica el desarrollo y el crecimiento de lo humano, de economías regionales, de sistemas alimentarios; es decir, una red que conecta alimentos-personas. De menos a más, desde lo

cotidiano, lo saludable puede hacer la diferencia y transformar la alimentación a escala mundial.

Pueden encontrar toda la campaña publicada en la página web oficial de AIAM5 www.aiam5.com o en sus redes sociales:

- Facebook: AIAM5
- Instagram: aiam5aday
- X: @AIAM5_