



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Propuesta Nota de prensa
Día Mundial de las frutas y verduras
18 octubre del 2024

Lema: Con frutas y verduras, cultivamos un futuro sostenible y saludable.

En el marco de una acción estratégica que quiere dar continuidad al Año Internacional de las Frutas y Verduras celebrado en 2021, se celebra este año 2024 la 12ª Edición del **Día Mundial de las Frutas y Verduras**. 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.

El Día Mundial de las Frutas y Verduras es una iniciativa de la Alianza Global para la promoción del consumo de frutas y hortalizas “5 al día” (AIAM5), que agrupa a 37 socios procedentes de 30 países.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo de al menos 400 gramos entre frutas y verduras (5 porciones) como parte de una alimentación saludable. Las frutas y verduras brindan importantes y numerosos beneficios a la salud. Gracias a su aporte de nutrientes, fitoquímicos, muchos de ellos antioxidantes, su consumo diario se ha asociado con mayor longevidad y menor riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como algunos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo, como la hipertensión arterial, así como una mejor salud mental. Además, son una fuente natural de fibra por lo que es mejor comerlas enteras y frescas, antes que licuadas o en jugos. Las frutas y los verduras aportan saciedad, por lo que, cuando las incluimos en las comidas, la sensación de bienestar y saciedad durará más que cuando no se incluyen.

Por otro lado, la elección de los alimentos que consumimos diariamente impacta al planeta y debemos procurar que ese impacto sea el menor posible para conseguir sistemas alimentarios más sostenibles, en otras palabras, que el planeta se preserve a lo largo del tiempo; tomando en consideración que es fundamental el uso racional de los recursos naturales para la producción de los alimentos saludables. Los alimentos naturales y ricos en nutrientes, como lo son las frutas y verduras, causan un menor impacto ambiental que, por ejemplo, los productos ultra procesados que son altamente disponibles, accesibles y asequibles, y cuya

producción industrial es un claro ejemplo de impacto negativo en la salud y sostenibilidad de los sistemas alimentarios.

Si se analizan las decisiones que tomamos al alimentarnos, cuando elegimos comprar alimentos naturales como las frutas y verduras locales en las ferias del agricultor o verdulerías de la comunidad, fortalecemos a pequeños productores, con prácticas agrícolas tradicionales y sostenibles, a pequeña escala y donde se optimizan los recursos locales y se les da sustento a familias enteras con esa línea de trabajo.

De lo contrario, si optamos por consumir productos ultra procesados, se podría estar fortaleciendo a industrias con producciones a gran escala, donde se utilizan modelos de producción poco sostenibles a base de monocultivos y ganadería intensiva y el uso de ingredientes artificiales que abaratan su coste y durabilidad. Además, si consumimos alimentos en exceso y sigue aumentando el desperdicio alimentarios, la inseguridad alimentaria crece, afectando de una u otra manera, a toda la cadena del sistema alimentario del país y eventualmente, la disponibilidad de recursos naturales necesarios para la producción de alimentos para futuras generaciones.

En este marco, la **Alianza Global para la promoción del consumo de frutas y hortalizas “5 al día” (AIAM5)** lanza la campaña global con el lema **“CON FRUTAS Y VERDURAS, CULTIVAMOS UN FUTURO SOSTENIBLE Y SALUDABLE”**, que celebra la 12ª edición del Día Mundial de las Frutas y Verduras

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. Se comparte enlace de sitio web:

La conmemoración del Día Nacional y Mundial de las frutas y verduras tiene como objetivo sensibilizar sobre los beneficios nutricionales para la salud del consumo de frutas y vegetales. Por otro lado, nos invita a reflexionar sobre la necesidad de adoptar medidas para aumentar la producción, el acceso físico, económico y el consumo de frutas y verduras a la población, promoviendo prácticas sostenibles y saludables con la finalidad de contribuir en las disminución de la alta carga de morbilidad de enfermedades no transmisibles, a la garantía de la seguridad alimentaria y nutricional y a la generación de beneficios económicos, sociales y ambientales en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Algunas acciones en torno al DMFV2024

España:

1. El 18 de octubre, socios y seguidores de la Asociación 5 al día España compartirán en redes sociales la imagen del Día Mundial de las Frutas y las Verduras acompañada del hashtag #DiaMundialFyV #DMFYV24
2. Envío de un kit frutal a influencers invitándoles a unirse a celebrar el día con sus publicaciones en RRSS.
3. Organización de la actividad: "Minichefs en la cocina. Aventura de sabores con frutas y hortalizas", un showcooking muy divertido en Mercamadrid dirigido a niños y en el que de la mano de Javier Valverde finalista de MasterChef Junior
4. Supermercados Caprabo entregará, más de 11.000 piezas de fruta de proximidad a los niños que pasen por sus supermercados el 18 de octubre. Además, organiza un concurso en redes sociales 'Consumir frutas y verduras de temporada tiene premio', que premia con 3 carros de compras valorados en 70 euros cada uno.

Costa Rica:

1. Elaboración y divulgación de video a través de las redes sociales del Ministerio de Salud, la Dirección Nacional de CEN CINAI y el Ministerio de Educación Pública
2. Desarrollo de actividades dirigidas con materiales lúdicos en centros educativos del país
3. Desarrollo de técnicas exploratorias con alimentos en centros educativos del país

Cuba:

1. Feria expositiva de alimentos saludables, de folletos y materiales didácticos que traten el consumo saludable de las frutas y los vegetales

Todas las actividades serán publicadas aquí: www.aiam5.com/wfvd/