



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS DÍA MUNDIAL DE FRUTAS Y VEGETALES 18 DE OCTUBRE

Frutas y hortalizas, la mejor elección para tu salud
Fruit and vegetables, the best choice for your health



Alianza Global de promoción al consumo de frutas y hortalizas "5 AL DÍA"
Global Alliance to promote fruit and vegetable consumption "5 A DAY"

**Dirección de Planificación
Ministerio de Salud, Costa Rica**

Noviembre, 2024



Introducción

El Ministerio de Salud, como ente rector del sector salud y coordinador de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias de Costa Rica, ha trabajado en conjunto con otras instituciones gubernamentales en el fortalecimiento de la educación para la conmemoración del Día Mundial de frutas y vegetales, como pilar fundamental para la promoción de buenas prácticas alimentarias y de un estado óptimo de salud en la población.

Nota conceptual divulgada

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

En el marco de una acción estratégica que quiere dar continuidad al Año Internacional de las Frutas y Vegetales celebrado en 2021, se celebra este año 2024 la 12ª Edición del **Día Mundial de las Frutas y Vegetales**. 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 vegetales sigue siendo una cuestión de base para la salud de la población mundial.

La conmemoración del Día Nacional y Mundial de las frutas y vegetales 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 la 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.

Las frutas y verduras brindan muchísimos beneficios a la salud gracias al aporte de nutrientes y oxidantes. Su consumo diario se relaciona con una buena salud del sistema digestivo, mayor longevidad y menor riesgo de padecer enfermedades como: cáncer, diabetes e hipertensión arterial, así como una mejor salud mental. Cuando se incluyen en las comidas aportan mayor sensación de bienestar y saciedad a nuestro cuerpo.

En Costa Rica, durante todo el año, se produce una amplia variedad de frutas y verduras que pueden ser adquirirse más frescas y a un menor precio según la temporada. En las ferias del agricultor se tiene la oportunidad de conectarse con



productores locales y comprar las frutas y verduras más nutritivas y más baratas, por eso es importante visitarlas.

Otro aspecto importante es que, si somos conscientes y responsables en la compra, preparación y su consumo, contribuimos con el medio ambiente.

Si queremos evitar el desperdicio:

- Compremos con una lista de productos.
- Consumamos primero los alimentos perecederos.
- Congelemos los alimentos que se puedan congelar si los vamos a consumir después.
- Prefiramos los productos de temporada que cosechan nuestros productores.

Tengamos siempre en cuenta al consumir las frutas y verduras:

- Prepararlas para uno o varios días
- Elijamos aquellas que se conserven mejor, ojalá sean enteras como chayotes, bananos o naranjas.
- Si trabaja o estudia desde la casa, incorporemos frutas y vegetales a los tiempos de comida, como ensaladas para el almuerzo y la cena o fruta picada en la merienda.
- Probemos nuevas formas de incluir vegetales en el desayuno como: unas tostadas con queso y tomate, un sándwich de pepino y queso o una torta de huevo con espinaca o cebollino.
- Y finalmente, para que las ensaladas duren más tiempo, preparemos las hojas en un recipiente y manténgalas separadas.

Reporte de actividades realizadas

Cuadro 1. Actividades realizadas en conmemoración el Día Mundial de frutas y vegetales, 2024.

Actividad realizada	Población meta	Logros alcanzados
Actividades educativas dirigidas a la población intramuros y extramuros	Niñas y niños menores de 13 años, mujeres adolescentes y adultas en periodo de gestación y lactancia, así como familias beneficiarias de los servicios intra y extramuros.	Aproximadamente 30.000 personas atendidas
Elaboración de video sobre importancia del consumo de	No se cuenta con la información	Video elaborado y compartido por varios canales de



frutas y vegetales en conjunto Ministerio de Salud, Ministerio de Agricultura y Ganadería y la Dirección Nacional de CEN CINAI		comunicación (redes sociales, WhatsApp)
Divulgación de información por medio de comunicación de la Dirección Nacional de CEN CINAI	Población usuaria de las redes sociales de la Dirección Nacional	1 publicación realizada.
Divulgación de información por medio de comunicación del Ministerio de Salud	Población usuaria de las redes sociales de la Dirección Nacional	1 publicación realizada.
Divulgación de información por medio de comunicación del Ministerio de Agricultura y Ganadería	Población usuaria de las redes sociales de la Dirección Nacional	1 publicación realizada.

Fuente: Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica, 2024.



Evidencia de publicaciones

Redes sociales





Evidencia de actividades

Fotografías

