

5 raons per celebrar el Dia Mundial de les Fruites i Verdures

18/10/2024



El 18 d'octubre se celebra el Dia Mundial de les Fruites i Verdures. Descobreix aquí els beneficis del seu consum per a la salut i el medi ambient, i comença a promoure aquesta iniciativa.

Què és el Dia Mundial de les Fruites i Verdures?

Aquest 2024, el Dia Mundial de les Fruites i Verdures arriba amb el lema: "Amb fruites i verdures conreem un

futur sostenible i saludable". Un titular i data clau per promocionar i sensibilitzar sobre la importància d'incloure aquests aliments en l'alimentació diària i promoure un estil de vida sostenible.

Nutricionalment parlant, el paper d'aquests aliments és tan important que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana consumir 5 racions entre fruites i hortalisses per persona i dia.

Beneficis del consum diari de fruites i verdures

Les fruites i les verdures són un aliment bàsic de l'alimentació saludable i equilibrada, ja que aporten nombrosos beneficis a la salut.

Tenint com a objectiu consumir 5 peces repartides durant el dia, dividides, per exemple, en 3 fruites i dues racions d'hortalisses, que no siguin patata ni moniato, acompanyat d'exercici i altres hàbits de vida saludables, podríem prevenir moltes malalties cròniques.

Salut cardiovascular i prevenció de malalties

Gran part de les fruites i les verdures són riques en polifenols, uns antioxidants on la seva funció principal és reduir l'estrès oxidatiu i prevenir el desenvolupament de malalties més greus i cròniques com l'obesitat, la diabetis i les malalties cardiovasculars. Les fruites i verdures que més destaquen pel seu contingut polifenòlic són els nabius, les pomes, les carxofes i els caquis.

Altres antioxidants molt presents en les fruites i les verdures com en les pastanagues, carabasses, pebrots, espinacs, bròcoli, cols de Brussel·les, blat de moro i, en grau més baix, en els mangos, raïm i peres, són els carotenoides, fonamentals per a la salut ocular i el sistema immunitari.

Aportació de vitamines i minerals essencials

Les fruites i verdures són una font indispensable de vitamines i minerals essencials.

La vitamina C, present en la taronja, el kiwi, la llimona, el caqui, les prunes, els tomàquets i verdures com els pebrots, les cols de Brussel·les i les de fulla verda, és necessària per al correcte funcionament de multitud de processos fisiològics, a més de reforçar el sistema immunitari.

A nivells generals, les fruites i les verdures també aporten vitamina A, B1, B2, àcid fòlic, fibra i minerals com a potassi, ferro, magnesi, zinc i calci.

5 motius per celebrar aquest dia

Celebrar el Dia Mundial de les Fruitess i les Verdures és una oportunitat per ressaltar tots els beneficis de consumir fruites i verdures, en l'àmbit de salut i sostenibilitat.

1. Promoure hàbits alimentaris saludables

Un dels motius per sumar-se a la celebració és per posar l'accent en la importància de seguir una alimentació balancejada, perquè gràcies a això es pot establir un bon patró alimentari i estil de vida més saludable i sostenible a llarg termini.

Un dels objectius de Caprabo és promoure aquest tipus d'alimentació saludable i equilibrada. Tant és així que des de 2008 es duu a terme un projecte educatiu anomenat "[Tria Bo, Tria Sa](https://www.triabotriasa.es/es/) [<https://www.triabotriasa.es/es/>]", l'objectiu del qual és promoure l'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables des de la infància.

2. Conscienciar sobre la importància de la sostenibilitat

Els productes de proximitat són més sostenibles, perquè provenen d'una agricultura respectuosa amb el medi ambient, recorren menys quilòmetres per arribar al supermercat, reduint així les emissions de carboni i necessiten menys plàstics de protecció. Tot això contribueix a mantenir els recursos naturals, la biodiversitat i frenar el canvi climàtic.

Per assegurar la sostenibilitat, el millor és consumir [fruites de temporada](#) [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00019.xml>]. Ara mateix hauries d'omplir el carro de la compra amb caquis, mandarines, taronges, llimones, papaies, carabasses o moniatos.

3. Descobrir noves fruites i verdures i els seus beneficis

Aquesta també pot ser una bona ocasió per sortir de la zona de confort i conèixer o elaborar receptes amb les fruites i verdures menys habituals a casa, com per exemple el mango, la iuca o les cols de Brussel·les.

4. Fomentar el comerç local de fruites i verdures

Consumir productes de comerç local és bo per a tots, no sols perquè siguin fruites i verdures més fresques i de qualitat superior, sinó perquè el seu consum té un impacte directe amb l'entorn.

A Caprabo trobaràs pomes de Girona i peres de Lleida amb el segell [Denominació d'Origen](#) [</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00016.xml>], productes de proximitat que justament a l'octubre estan en el seu millor moment. Comprar aquestes dues fruites ara mateix és garantia de qualitat, sabor i bon preu.

5. Unir a les persones a través d'activitats saludables

Al llarg de la jornada se celebren diverses activitats i tallers per participar en família o amics i afavorir el paper de les fruites i hortalisses en la salut de les persones i la sostenibilitat dels sistemes alimentaris. És una bona manera per compartir idees i fomentar, en comunitat, un estil de vida saludable.

Caprabo, en col·laboració amb 5 al Dia Espanya i AMFRESH Ibèria, s'uneix al Dia Mundial de la Fruita i la Verdura, repartint més d'11.000 peces de fruita local als nens que visitin els seus supermercats aquest dia. A més, a xarxes socials es durà a terme el concurs "Consumir fruites i verdures de temporada té premi", on se sortejaran tres carros de compra de 70 euros entre els qui comparteixin la seva fruita o verdura de temporada preferida.



Propietats del plàtan [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00045.xml>]

El plàtan és una excel·lent opció per incloure en la teva dieta diària, per la seva disponibilitat, facilitat per menjar i transportar, sabor i beneficis per a la salut. Descobreix totes les seves propietats nutricionals i emporta't un plàtan a tot arreu.