

Frutas y hortalizas, la clave de salud para el consumidor

15 nov 2022

En cualquier momento de nuestra vida, la clave de una buena salud está en conseguir el equilibrio entre una buena alimentación y la práctica de actividad física.

¿Cuáles son los beneficios de las frutas y las verduras?

No es secreto que para llevar una dieta sana y saludable debemos consumir a diario frutas y verduras, básicamente, porque le aportan a nuestro organismo todo tipo de nutrientes para su correcto funcionamiento.

Consumir frutas y verduras además de nutrir el cuerpo y ayudar al buen funcionamiento de los órganos, aportan hidratación, energía, vitalidad, sacian el hambre, combaten el envejecimiento y previenen enfermedades cardiovasculares.

Qué es “5 al día”

“5 al día [<https://www.5aldia.org/>]” es una Asociación sin ánimo de lucro cuyos objetivos son fomentar la mejora de los hábitos alimentarios de los ciudadanos e informar sobre los beneficios para la salud del consumo de 5 raciones diarias de frutas y hortalizas. La Asociación cuenta con el apoyo y el compromiso de productores de frutas y hortalizas, cadenas de distribución, organizaciones privadas, instituciones públicas, colegios, etc.

Cómo actúan desde “5 al día”

Desde “5 al día” hacemos un llamamiento a la población para parar este gran problema con frutas y hortalizas, ya que el consumo de al menos 5 raciones de estos productos se asocia a un menor riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Son ricas en nutrientes clave como vitaminas, minerales y fibra, además de antioxidantes y otras sustancias activas, aportan gran cantidad de agua, de ahí su bajo aporte calórico, son fáciles de preparar y además son alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente.



Aunque actualmente en los colegios se está haciendo un esfuerzo por mejorar los hábitos alimentarios de los más pequeños, ofreciéndoles menús más equilibrados en los comedores, es importante que en casa sigan practicas más saludables y que los niños tengan en su menú diario las frutas y hortalizas.

Consejos fáciles y prácticos para seguir desde casa

- **Ofréceles alimentos saludables con formas divertidas.** Lo que más les gusta a los niños es jugar y la comida entra por los ojos, así que puedes hacerla divertida y atractiva para ellos haciendo figuras, jugando con los colores y sobre todo haciéndoles partícipes de la elección y diseño del plato. Les encantará y algo que han hecho ellos lo valorarán y probarán con más gusto y curiosidad.
- **Dar ejemplo.** Tienes que comer saludable y tomar tus cinco raciones entre frutas y hortalizas al día para que los niños lo vean y tomen las mismas pautas, si tu no lo haces primero, ellos no lo harán.
- **Evita tener en casa alimentos superfluos.** Esto es bollería, refrescos... Si no lo compras no tendrán acceso a ello.
- **Estate pendiente de que coman las 5 raciones recomendadas durante el día.** Por ejemplo, acompaña el desayuno con fruta cortada. Para media mañana mete en su mochila una fruta. En la comida y la cena incluye hortalizas, unas verduras asadas, una ensalada. De postre un yogur y trocea fruta para darle un toque divertido. Tienes una gran variedad de opciones para ir alternando e introduciendo las 5 raciones y que ellos se vayan acostumbrando.
- **Ten frutas y hortalizas siempre listas y a su alcance.** Se habituarán a ellas y verán normal que estén siempre presentes en sus comidas, ya que lo están en su día a día.

Con estos consejos conseguirás crear unas pautas saludables que tus hijos y su salud futura te agradecerán.

2021 Año Internacional de las Frutas y Verduras

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) declaró el 2021 como el Año Internacional de las Frutas y Verduras, con el objetivo de crear conciencia de los beneficios del consumo de frutas y verduras como parte de una [alimentación y estilos de vida saludables](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00011.xml], está más vigente que nunca.

Y es que el **sobrepeso** y la **obesidad** alcanzaron proporciones epidémicas a nivel mundial, triplicando su cifra desde 1975 hasta el 2016. Según el Estudio de Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España (ALADINO 2019), el **40,6% de niños y niñas de entre 6 y 9 años** tiene exceso de peso, un **23,3% sufre sobrepeso y el 17,3% obesidad**. Y lo que es también preocupante, es que el **88,6% de los padres** de escolares con sobrepeso no lo perciben como tal.



ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES PARA NIÑOS [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00011.xml>]

Aprende cuáles son los alimentos de uso diario, semanal u ocasional para mejorar la alimentación de los más pequeños.