

## 5 razones para celebrar el Día Mundial de las Frutas y Verduras

18 oct 2024



*El 18 de octubre se celebra el Día Mundial de las Frutas y Verduras. Descubre aquí los beneficios de su consumo para la salud y el medioambiente, y empieza a promover esta iniciativa.*

### ¿Qué es el Día Mundial de las Frutas y Verduras?

Este 2024, el Día Mundial de las Frutas y Verduras llega con el lema: "Con frutas y verduras cultivamos un futuro

sostenible y saludable". Un titular y fecha clave para promocionar y sensibilizar sobre la importancia de incluir estos alimentos en la alimentación diaria y promover un estilo de vida sostenible.

Nutricionalmente hablando, el papel de estos alimentos es tan importante que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir 5 raciones entre frutas y hortalizas por persona y día.

## Beneficios del consumo diario de frutas y verduras

Las frutas y las verduras son un alimento básico de la alimentación saludable y equilibrada, ya que aportan numerosos beneficios a la salud.

Teniendo como objetivo consumir 5 piezas repartidas durante el día, divididas, por ejemplo, en 3 frutas y dos raciones de hortalizas, que no sean patata ni boniato, acompañado de ejercicio y otros hábitos de vida saludables, podríamos prevenir muchas enfermedades crónicas.

### Salud cardiovascular y prevención de enfermedades

Gran parte de las frutas y las verduras son ricas en polifenoles, unos antioxidantes cuya función principal es reducir el estrés oxidativo y prevenir el desarrollo de enfermedades más graves y crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Las frutas y verduras que más destacan por su contenido polifenólico son los arándanos, las manzanas, las alcachofas y los caquis.

Otros antioxidantes muy presentes en las frutas y las verduras como en las zanahorias, calabazas, pimientos, espinacas, brócoli, coles de Bruselas, maíz y, en menor medida, en los mangos, uvas y peras, son los carotenoides, fundamentales para la salud ocular y el sistema inmunitario.

## Aporte de vitaminas y minerales esenciales

Las frutas y verduras son una fuente indispensable de vitaminas y minerales esenciales.

La vitamina C, presente en la naranja, el kiwi, el limón, el caqui, las ciruelas, los tomates y verduras como los pimientos, las coles de Bruselas y las de hoja verde, es necesaria para el correcto funcionamiento de multitud de procesos fisiológicos, además de reforzar el sistema inmunológico.

A niveles generales, las frutas y las verduras también aportan vitamina A, B1, B2, ácido fólico, fibra y minerales como potasio, hierro, magnesio, zinc y calcio.

# 5 motivos para celebrar este día

Celebrar el Día Mundial de las Frutas y las Verduras es una oportunidad para resaltar todos los beneficios de consumir frutas y verduras, a nivel de salud y sostenibilidad.

## 1. Promover hábitos alimenticios saludables

Uno de los motivos para sumarse a la celebración es para hacer hincapié en la importancia de seguir una alimentación balanceada, porque gracias a ello se puede establecer un buen patrón alimentario y estilo de vida más saludable y sostenible a largo plazo.

Uno de los objetivos de Caprabo es promover este tipo de alimentación saludable y equilibrada. Tanto es así que desde 2008 se lleva a cabo un proyecto educativo llamado "[Elige Bueno, Elige Sano](https://www.triabotriasa.es/es/) [ <https://www.triabotriasa.es/es/> ]", cuyo objetivo es promover el aprendizaje de hábitos alimenticios saludables desde la infancia.

## 2. Concienciar sobre la importancia de la sostenibilidad

Los productos de proximidad son más sostenibles, porque provienen de una agricultura respetuosa con el medioambiente, recorren menos kilómetros para llegar al supermercado, reduciendo así las emisiones de carbono y necesitan menos plásticos de protección. Todo ello contribuye a mantener los recursos naturales, la biodiversidad y frenar el cambio climático.

Para asegurar la sostenibilidad, lo mejor es consumir [frutas de temporada](#) [ </shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00019.xml> ]. Ahora mismo deberías llenar el carro de la compra con caquis, mandarinas, naranjas, limones, papayas, calabazas o boniatos.

## 3. Descubrir nuevas frutas y verduras y sus beneficios

Esta también puede ser una buena ocasión para salir de la zona de confort y conocer o probar recetas con las frutas y verduras menos habituales en casa, como por ejemplo el mango, la yuca o las coles de Bruselas.

## 4. Fomentar el comercio local de frutas y verduras

Consumir productos de comercio local es bueno para todos, no solo porque sean frutas y verduras más frescas y de calidad superior, sino porque su consumo tiene un impacto directo con el entorno.

En Caprabo encontrarás manzanas de Girona y peras de Lleida con el sello [Denominación de Origen](#) [ </shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00016.xml> ], productos de proximidad que justamente en octubre están en su mejor momento. Comprar estas dos frutas ahora mismo es garantía de calidad, sabor y buen precio.

## 5. Unir a las personas a través de actividades saludables

A lo largo de la jornada se celebran varias actividades y talleres para participar en familia o amigos y poner en valor el papel de las frutas y hortalizas en la salud de las personas y la sostenibilidad de los sistemas alimentarios. Es una buena manera para compartir ideas y fomentar, en comunidad, un estilo de vida saludable.

Caprabo, en colaboración con 5 al Día España y AMFRESH Iberia, se une al Día Mundial de la Fruta y la Verdura, repartiendo más de 11.000 piezas de fruta local a los niños que visiten sus supermercados ese día. Además, en redes sociales se realizará el concurso "Consumir frutas y verduras de temporada tiene premio", donde se sortearán tres carros de compra de 70 euros entre quienes compartan su fruta o verdura de temporada favorita.



### Propiedades del plátano [

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

El plátano es una excelente opción para incluir en tu dieta diaria, por su disponibilidad, facilidad para comer y transportar, sabor y beneficios para la salud. Descubre todas sus propiedades nutricionales y llévate un plátano a todas partes.