



AÑO INTERNACIONAL DE LAS
FRUTAS Y VERDURAS

2021

**FRUTAS Y VERDURAS -
ESENCIALES EN TU DIETA**

Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021

Se considera que las frutas y verduras son las partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras seminíferas, flores, yemas, hojas, tallos, brotes y raíces), tanto cultivadas como silvestres, en estado crudo o con un procesamiento mínimo.

LOS PRODUCTOS SIGUIENTES QUEDAN EXCLUIDOS DE ESTA DEFINICIÓN:

- Raíces feculentas y tubérculos como la yuca, la patata, la batata y el ñame (aunque las hojas de estas plantas se consumen como verduras).
- Leguminosas de grano seco (legumbres), salvo que se recolecten sin estar maduras.
- Cereales, incluido el maíz, salvo que se recolecten sin estar maduros.
- Nueces, semillas y semillas oleaginosas, como el coco, la nuez de nogal y la semilla de girasol.
- Plantas medicinales y especias, a menos que se utilicen como verdura.
- Estimulantes, como el té, el cacao o el café.
- Productos procesados y ultraprocesados elaborados a partir de frutas y verduras, como bebidas alcohólicas (por ejemplo, vino o bebidas espirituosas), sustitutos de la carne a base de plantas o productos de fruta y verdura con ingredientes añadidos (por ejemplo, zumos de fruta envasados o ketchup).

Las frutas y verduras mínimamente procesadas son aquellas que se han sometido a algún proceso que no altera su condición de fresco, como lavado, clasificación, recortado, pelado, cortado o troceado.

Los alimentos mínimamente procesados conservan la mayor parte de sus propiedades físicas, químicas, sensoriales y nutricionales intrínsecas, y muchos de ellos son tan nutritivos como los alimentos sin procesar. Algunos ejemplos son la fruta cortada, la fruta embolsada, las ensaladas de verduras y las frutas y verduras desecadas y congeladas.

Las frutas y hortalizas son buenas fuentes de fibra dietética, vitaminas y minerales (por ejemplo, ácido fólico, vitaminas A y C, potasio) y sustancias fitoquímicas beneficiosas.

Como parte de una dieta saludable, pueden ayudar a reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, como el sobrepeso y la obesidad, inflamaciones crónicas, hipertensión y colesterol alto. Ofrecen múltiples beneficios para la salud, como el fortalecimiento del sistema inmunitario, que son esenciales para luchar contra la malnutrición en todas sus formas y para la prevención general de las enfermedades no transmisibles.

El carácter altamente perecedero de las frutas y verduras exige que se preste una atención especial al producto para mantener su calidad e inocuidad mediante el tratamiento y la manipulación correctos en toda la cadena de suministro, desde la producción hasta el consumo, y minimizar la pérdida y el desperdicio. Hasta un 50 % de las frutas y hortalizas producidas en los países en desarrollo se pierde a lo largo de la cadena de suministro, desde la cosecha hasta el consumo. Para producir una naranja pueden ser necesarios hasta 50 litros de agua. Las pérdidas de frutas y hortalizas representan un despilfarro de recursos crecientemente escasos como el suelo y el agua. Asimismo, cantidades considerables de frutas y hortalizas perfectamente aptas para el consumo se desperdician a lo largo del sistema alimentario debido a irregularidades estéticas o físicas. La manipulación para embellecer ha ido en detrimento del producto, frase sabida es... ¡las cosas ya no saben cómo antes!

Aprovecha, compra y disfruta, estos saludables manjares en **MERCADO DE PRODUCTORES PLANTERIO** Avda. del Planetario esquina a C/ Meneses ... cuando las circunstancias lo permitan, último finde de cada mes.

Información y fechas de Mercado de Productores [aquí](#)



MERCADO PRODUCTORES PLANETARIO

Alimentos frescos, ecológicos y de cercanía