Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

2021: Año internacional de las frutas y verduras

La Asamblea General de las Naciones Unidas designó el año 2021 como el Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV).

Tiene como objetivo sensibilizar, atraer la atención de las políticas y compartir las buenas prácticas en relación al consumo de frutas y verduras y sus beneficios nutricionales y para la salud, y la reducción de la pérdida y el desperdicio de frutas y verduras.

Las frutas y las verduras ofrecen múltiples beneficios para la salud. Las vitaminas y minerales esenciales han de incorporarse a través de la dieta, especialmente consumiendo frutas y verduras. Las frutas y verduras aportan fibra y contribuyen a cumplir las recomendaciones dietéticas diarias. La fibra es necesaria para un buen funcionamiento del sistema digestivo, para mantener adecuadamente la microbiota intestinal y para prevenir el estreñimiento y otras enfermedades.

Fortalecen el sistema inmunitario, y además, por su alto contenido en agua, su consumo refuerza la hidratación del organismo.

En definitiva, las frutas y verduras son esenciales para luchar contra la malnutrición en todas sus formas y para la prevención general de las enfermedades no transmisibles como obesidad o cáncer.

Se deberían consumir cantidades adecuadas de ambas a diario, dentro de una dieta saludable y diversificada.

Aunque muchos generan controversia sobre cuándo tomar la fruta, lo cierto es que se pueden tomar desde el desayuno a la cena, en cualquier momento y con cualquier otro alimento, puesto que su aporte energético es el mismo, se tome cuando se tome.

En este año 2021, todos necesitamos estar fuertes para defendernos de infecciones como el pandémico SARS- CoV-2, así que consumir fruta y verdura todos los días es una buena idea. Nuestra salud nos lo agradecerá.

Para recordarlo, en Familia y salud vamos a descubrir para vosotros una fruta y una verdura de temporada cada mes. Os hablaremos de sus propiedades y virtudes nutritivas. Y os sugeriremos algunas de nuestras recetas saludables y equilibradas para vuestras familias, que las incluirán. Para ello, hemos creado una nueva sección: FRUTAS Y VERDURAS: CONOCE SUS PROPIEDADES.

En enero, conocimos la naranja y la coliflor.En febrero, la manzana y las espinacas. ¿Queréis conocer las de marzo?

¡Esperamos que os guste!

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 19-01-2021