5 al día solicita a Arguiñano una rectificación sobre unos comentarios

La Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”, se ha puesto en contacto con la productora del programa para manifestar nuestra desconformidad y preocupación por el tipo de mensajes que se realizó el cocinero Karlos Arguiñano respecto al límite máximo de consumo de **3 raciones de frutas al día** debido a su contenido de azúcar, dando a entender que tomar más frutas, podría ser perjudicial para la salud.

Esta fue la siguiente carta emitida por la Asociación:

"Después de visionar el programa “Karlos Arguiñano en tu cocina” emitido el 26 de agosto en Antena 3, donde la Sra. Ainhoa Sanchez hace comentarios dietético nutricionales relacionados con los ingredientes de las recetas elaboradas en el plató, la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”, quiere manifestar su preocupación por el tipo de mensajes que se dieron respecto del límite máximo de consumo de 3 raciones de frutas al día, debido a su contenido de azúcar, dando a entender que tomar más frutas, podría ser perjudicial para la salud".

"El problema que en la actualidad afecta a la alimentación de la población es el consumo habitual de alimentos muy procesados ricos en azúcares, grasas saturadas y sal. Por lo tanto, la vía para

reducir el consumo de azúcares, es reducir y evitar el consumo de estos productos y no el de frutas. Las tres raciones de frutas y las dos de hortalizas son cantidades que COMO MÍNIMO deben ingerirse cada dia para beneficiarse de los efectos para la salud que tiene su consumo diario en el marco de patrones de alimentación saludables".

"La evidencia científica más reciente, refuerza el mensaje de **consumo diario de al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas,** cantidad adoptada por la Organización Mundial de la Salud en
sus recomendaciones y que la Asociacion "5 al día" promueve desde su creación en el año 2000. Mientras el azúcar añadido y el presente en miel y zumos, se consideran azúcares libres, los de
las frutas son azúcares intrínsecos. El consumo diario de al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas se asocia a un menor riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular o cáncer, mientras que el consumo habitual de productos ricos en azúcares libres, se asocia precisamente a lo contrario. Mientras las frutas son fuente natural de fibra, antioxidantes y numerosas vitaminas y minerales, difíciles de encontrar en otros alimentos como la vitamina C y A, o el magnesio, manganeso y potasio., los alimentos procesados ricos en azúcar también lo suelen ser en grasas saturadas y en energía total".