5 al día y ASOMAFRUT, juntas en el Día Internacional de las Familias

La Asociación 5 al día y ASOMAFRUT –Asociación de Empresarios Mayoristas del Mercado Central de Frutas de Madrid- publican una Guía práctica para conservar frutas y hortalizas en el hogar con la que pretenden optimizar la conservación de los productos hortofrutícolas y disminuir el desperdicio alimentario de frutas y hortalizas.

Con motivo del **Día internacional de las familias** que se celebra el 15 de mayo, 5 al día y ASOMAFRUT **ofrecen sencillos consejos para resolver dudas habituales en las cocinas:** ¿puedo mantener esta fruta o esta hortaliza a temperatura ambiente o la tengo que conservar en la nevera? ¿cuánto tiempo aguanta en perfectas condiciones? ¿se puede congelar?

La familia es uno de los agentes responsables junto a colegios y profesionales sanitarios de desarrollar una adecuada y efectiva educación nutricional. Un niño que aprende a comer correctamente durante su infancia, tendrá más probabilidades de seguir en la edad adulta una alimentación sana y equilibrada.

Por eso con esta guía, **perseguimos ofrecer una herramienta de ayuda a las familias** para conocer y manejar en el hogar las frutas y hortalizas, ya que según ENALIA (Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en la Población Española) los españoles consumimos 310gr por persona y

día entre frutas y hortalizas, apenas 2 de las 5 raciones recomendadas.

Organizadas por "familias" de frutas -hueso, de semilla, tropicales, bayas o cítricos- y hortalizas -de hoja, inflorescencias, raíces, tallos, bulbos, vainas o setas- brinda un completo cuadro con temperaturas y tiempos de conservación.

Esta práctica guía, que **también incluye un calendario de temporalidad de las principales frutas y hortalizas** (clave para fomentar el consumo de productos de proximidad), será distribuida en papel por los empresarios mayoristas del Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Madrid entre los detallistas de frutas quienes a su vez entregarán a sus clientes con el objetivo de llegar a los hogares madrileños.

Ambas asociaciones demuestran una vez más su **compromiso con el consumo responsable y desarrollo sostenible** en línea con los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) de Naciones Unidas, en el marco del Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV).