Hoy 14 de octubre: Día Mundial de las Frutas y Verduras (#DiaMundialFyV)

El Día Mundial de las Frutas y Verduras, que este año celebra su 10ª edición el 14 de octubre, coincide con el viernes de la semana en que tiene lugar el Día Mundial de la Alimentación.

El consumo diario de frutas y hortalizas es clave para el seguimiento de una alimentación sana. En este sentido, el **Día Mundial de la Frutas y Verduras** que celebra su 10ª edición este año, es una iniciativa que **persigue sensibilizar a la población mundial sobre la importancia del consumo diario de frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas,** así como apoyar y poner en valor al sector hortofrutícola.

Estamos viviendo momentos complicados tanto a nivel económico como a nivel sectorial, por eso, este año más que nunca queremos celebrar por todo lo alto el **Día Mundial de las Frutas y Verduras**, que se celebra cada año el viernes de la semana de la alimentación, y en esta ocasión tiene lugar el próximo **14 de octubre**, buscando con el lanzamiento de la **campaña #DíaMundialFyV** sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario de **al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas en el marco de una alimentación saludable.**

Empresas del sector hortofrutícola, medios de comunicación, entidades públicas y algunos influencers que participan con la Asociación 5 al Día a dar visibilidad a las frutas y hortalizas en su día en las Redes Sociales, se han unido a la celebración para tornar a positivo que el **consumo de frutas y hortaliza**s entre los españoles **ha descendido un 40% en los últimos 50 años**, según un informe elaborado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Por otro lado según ENALIA (Encuesta Nacional de consumo de alimentos en la población española) **los españoles consumimos 310 g por persona y día entre frutas y hortalizas, apenas 2 de las 5 raciones recomendadas**.

Además, con motivo de la celebración del **Día Mundial de las Frutas y Verduras, hoy 14 de octubre**, en diferentes países de la Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día" AIAM5, México, Colombia, Costa Rica, Argentina,. se están desarrollando distintas actividades.

Caprabo, marca de supermercados líder en Catalunya, ha puesto en marcha, junto a la Asociación 5 al Día y AM FRESH Iberia, una iniciativa **para promover el consumo de fruta y hortaliza entre los más pequeños** a través de el reparto a los niños que acudan a sus tiendas más de **20.000 piezas de fruta** además de poner en marcha **el concurso "Consumir frutas y verduras de temporada tiene premio"**. La campaña está enmarcada en el Programa para una Alimentación Saludable Elige Bueno, Elige Sano de Caprabo, cuyo objetivo es promover los hábitos saludables entre la población.

También, de la mano de **Mercamadrid** y su proyecto **Escuela de la Fruta** en la que colabora 5 al día y Asomafrut, se ha organizado una visita especial a la **Escuela de la Fruta** en la que los niños preparan un mural frutal muy especial con mensajes saludables.

Con estas acciones vamos a poner en el lugar que corresponde a las frutas y hortalizas ¡Día Mundial de las Frutas y Verduras, por la salud de todos!

#DiaMundialFyV