



COMUNICADO DE PRENSA

Frutas y Hortalizas de invernadero para reforzar el sistema inmunológico

- Según el informe del Comité Científico de la AESAN, por el que se revisan y actualizan las Recomendaciones Dietéticas para la población española, se recomienda consumir de 2-4 raciones al día de hortalizas (crudas y cocidas) y de 3-5 raciones al día de fruta
- *Las frutas y verduras son componentes importantes de una dieta saludable. Un bajo consumo de frutas y verduras está asociado a una mala salud y a un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles, según la Organización Mundial de la Salud (OMS)*
- *Contienen muchas propiedades antioxidantes, una gran cantidad de fibra y son fuente de minerales y vitaminas que ayudan al sistema digestivo e inmunitario y a mantener la salud metabólica*

(15 de octubre 2020) Ahora más que nunca, tenemos que cuidar y poner énfasis en nuestra salud. Una alimentación saludable y equilibrada es especialmente importante para mantener tu sistema inmunológico en óptimas condiciones en tiempos de COVID-19.

En este contexto, las frutas y las hortalizas son nuestras aliadas. Se caracterizan por su adaptabilidad a todo tipo de dietas y personas con distintos requerimientos nutricionales, permitiendo cubrir las necesidades de los distintos perfiles de los consumidores.

Gracias a la producción de estos vegetales en los invernaderos del sur de Europa más de 500 millones de consumidores de todo el continente tienen acceso a estos alimentos durante todo el año, especialmente a partir del otoño que acaba de comenzar y especialmente durante los meses más fríos del invierno.

Aunque las hortalizas pueden diferir mucho en sus características organolépticas y nutricionales, siempre tienen un denominador común: son alimentos bajos en contenido de grasas (5% grasas totales de la dieta), con baja cantidad de carbohidratos (aportan 8,5% de la dieta), alto contenido en agua, poseen fibra dietética y son fuente muy importante en el suministro de minerales y vitaminas.

Existen evidencias científicas que indican que cuando se consumen estos alimentos dentro de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sal (o sodio), las frutas y verduras también pueden contribuir a prevenir el aumento de peso y reducir el riesgo de obesidad.

Desde el Comité Científico de la AESAN, se recomienda consumir de 2-4 raciones al día de hortalizas (crudas y cocidas) y de 3-5 raciones al día de fruta, dentro de una dieta saludable y sostenible caracterizada por un predominio de alimentos de origen vegetal y un consumo



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



APROA





COMUNICADO DE PRENSA

moderado de alimentos de origen animal, según se desprende del informe por el que se revisan y actualizan las recomendaciones dietéticas para la población española.

La OMS, como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sodio, recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día (lo que corresponde a unas cinco raciones) para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles

Asimismo, las frutas y las verduras son una fuente rica de vitaminas y minerales, fibra alimentaria y todo un cúmulo de sustancias beneficiosas como fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes. El consumo variado de frutas y verduras ayuda a asegurar una ingesta adecuada de muchos de esos nutrientes esenciales.

- **Tomate:** tiene un alto poder antioxidante. El triturado y cocinado del tomate facilitan la incorporación de licopeno a nuestro organismo.
- **Pepino:** es una de las hortalizas más ricas en agua, por lo que proporciona muy pocas calorías (13 kcal por 100 gramos de alimento). Aporta fibra, una baja cantidad de vitamina C, provitamina A y de vitamina E
- **Calabacín:** es una magnífica fuente de potasio, además presenta otros minerales en pequeñas cantidades como magnesio, fósforo y hierro.
- **Berenjena:** el potasio es mineral más abundante en esta hortaliza. El agua es el componente principal de su peso. Sus principales componentes vitamínicos son los folatos y la vitamina C.
- **Pimiento:** tiene un alto contenido en vitamina C. El principal componente del pimiento es el agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una hortaliza con un bajo aporte calórico. Es una buena fuente de fibra, cuyo contenido proteico es muy bajo y apenas aporta grasas.
- **Sandía:** es posiblemente la fruta que más cantidad de agua contiene (93%), por lo que su valor calórico es muy bajo. En cuanto a los minerales, el potasio y el magnesio son los que más destacan. El color rosado de su pulpa se debe a la presencia del pigmento licopeno, carotenoide con alto poder antioxidante.
- **Melón:** el melón posee un alto contenido en agua, y cuenta además con un bajo aporte calórico. **Los minerales que aporta en mayor cantidad son el magnesio, el calcio, el potasio y el sodio.**



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.



APROA





COMUNICADO DE PRENSA

Sobre APROA

La Asociación de Organizaciones Productoras de Frutas y Hortalizas de Andalucía fue fundada en 1.988 al albor del incipiente espíritu agrupacionista y concentrador del sector hortofrutícola almeriense. Años más tarde (2004) se ampliaría su ámbito de actuación a toda la comunidad andaluza. En la actualidad cuenta con 58 entidades que se reparten por las provincias de Almería, Granada, Huelva, Málaga y Sevilla.

Representa a más de 11.000 socios productores con 30.000 hectáreas cultivadas, una producción de 1.275 toneladas y 864 millones de facturación.

Más información: <https://www.aproa.eu>

Sobre EUCOFEL

Fundada hace 60 años, FruitVegetablesEUROPE (EUCOFEL) es la Asociación Europea de Frutas y Hortalizas que defiende, representa y promueve las frutas y hortalizas europeas.

Con sede en Bruselas, FruitVegetablesEUROPE actúa como enlace entre las partes interesadas sectoriales y los responsables políticos de las instituciones europeas, dando voz al sector europeo de frutas y hortalizas.

Los miembros de FruitVegetablesEUROPE son federaciones / asociaciones nacionales y regionales (principalmente organizaciones y asociaciones de productores) y empresas de los principales países productores de frutas y verduras de la UE (Francia, Alemania, Grecia, Italia, Polonia, Portugal y España).

Más información: <https://www.eucofel.eu/>

El consorcio CuTE

CuTE: Cultivando el sabor de Europa es una organización formada por una Asociación de la UE (FruitVegetablesEUROPE) y 5 Asociaciones nacionales de frutas y verduras (AOPn Tomate & Concombre de France, AOPn Fraises de France, APROA, KZGPOiW, INCOFRUIT HELLAS) de Francia, Grecia, Polonia y España.



Para más información pueden contactar con Óscar Westermeyer, a través del siguiente email: oscar.westermeyer@tactics.es o al teléfono: 915062860.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.



APROA

