

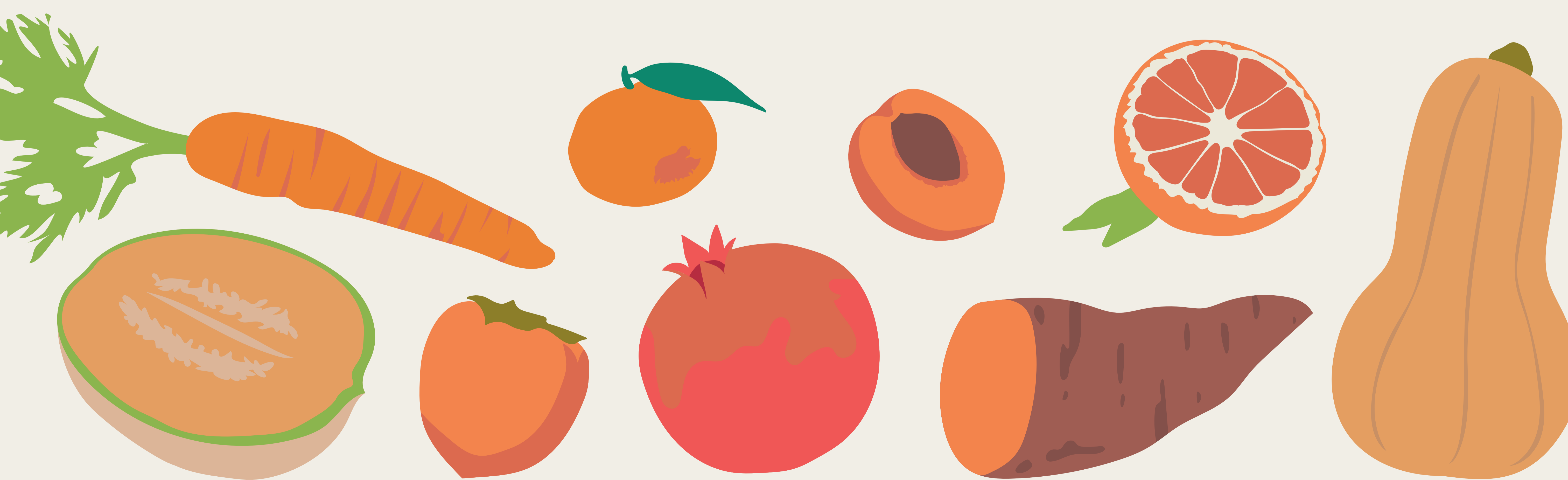
Claus per a una Dieta Mediterrània, saludable i equilibrada

Les fruites i les verdures són riques en vitamines, minerals, fibra i antioxidants. Formen part d'una alimentació saludable i tenen un paper clau en la prevenció.

Tot i que hi ha molts patrons alimentaris, la **Dieta Mediterrània** ha estat reconeguda per la comunitat científica com una de les més equilibrades i saludables del món. Molts estudis han posat de manifest el paper d'aquesta dieta en la promoció de la salut i en la prevenció de malalties com la diabetis, trastorns cardiovasculars i diferents tipus de càncer.

Les fruites i les verdures formen part d'aquesta **Dieta Mediterrània**. Per garantir-ne una ingesta suficient, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana actualment el consum d'un mínim de **400 g –o 5 racions– de fruites i verdures cada dia**, quantitat que cal adaptar segons les necessitats.

La FAO relaciona les deficiències en el consum de fruita i verdura amb la ràpida urbanització, amb els increments de consum d'aliments processats (principalment, pel seu baix preu en comparació amb les fruites i verdures) i amb els canvis en la forma de vida. És per això que es desploma el consum diari i s'opta per aliments hipercalòrics, alts en sucres refinats, greixos i sodi. Actualment, **2,8 milions de morts anuals** són causades per deficiències en la ingesta de fruita i verdura. L'obesitat ocasiona més defuncions al món que la suma de tabac, violència armada i malalties de transmissió sexual. A més, agreuja el risc de COVID-19.



Organitza:



Associació per a les
Nacions Unides
a Espanya

Col·laboren:



UNIÓN
DE PAGESOS

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya

Dona suport a:



ANY INTERNACIONAL DE LES
FRUITES I VERDURES
2021