

COAG Andalucía recomienda el consumo de frutas y hortalizas frescas de cercanía



Noticias

La organización pretende fomentar la compra y consumo de frutas y hortalizas de cercanía, que ofrecen mayor garantía de calidad y mejores propiedades, debido a que se recolectan en su momento óptimo y llegan al consumidor en un corto espacio de tiempo.

La Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos, COAG Andalucía, recomienda el consumo de frutas y hortalizas frescas, al tratarse de **alimentos fundamentales para el equilibrio de la alimentación, frente al incremento del consumo de productos sustitutivos**. Además, el consumo de frutas y hortalizas es especialmente relevante en la estación estival al favorecer la hidratación del cuerpo, en una época caracterizada por las altas temperaturas.

Por ello, COAG pretende sensibilizar a todos los eslabones de la cadena alimentaria para fomentar la compra y consumo de frutas y hortalizas de cercanía, ya que ofrecen una mayor garantía de calidad y mejores propiedades, debido a que se recolectan en su momento óptimo de madurez y llegan al consumidor en un corto espacio de tiempo. Andalucía cuenta con una gran variedad agrícola que permite tener una cultura gastronómica propia, rica y variada, donde los valores productivos coinciden con los beneficios saludables de estos productos. Además, para esta organización agraria la apuesta por las producciones de cercanía genera empleo y riqueza, contribuyendo de esta forma al mantenimiento del medio rural.

Asimismo, es importante recordar que en los últimos tiempos la fruta se ha convertido en un reclamo publicitario muy rentable para la comercialización de productos que apenas contienen este alimento. COAG ha denunciado en numerosas ocasiones el uso ilegítimo de la imagen y las propiedades de la fruta, exigiendo al Gobierno normas legales que establezcan cuáles son las cantidades significativas de fruta que debe contener un producto para poder utilizarla como reclamo en sus ventas.

Los lineales de los supermercados están repletos de imágenes coloridas, frescas y sugerentes relacionadas con las frutas: lácteos, mermeladas, cereales, golosinas, licores y bebidas refrescantes ya no se conforman con usar la atractiva estética y la valorada imagen de las frutas sino que, en algunos casos, incluso llegan a atribuirse todas sus propiedades saludables y alimenticias para ofrecerlos como productos sustitutivos, cuando en realidad, los aportes propios de las frutas que se les añaden son mínimos, y en algunos casos se realizan mediante aromas artificiales.

De esta forma, para alcanzar el **consumo recomendado por la OMS de frutas y hortalizas frescas, 400 gramos/día, sería necesario consumir más de 53 yogures (125 gr.), porque contienen una media de 6% de cantidad de fruta**; o beberse 30 latas (33 cl.) de bebidas refrescantes, pues no superan una media del 5% de contenido en fruta.

COAG recuerda que **es importante consumir 400 gramos de fruta al día para mantener una salud adecuada**, y esta disciplina alimentaria resulta especialmente importante para los niños. Por eso, esta organización agraria pide a los consumidores que no se dejen seducir por el agresivo marketing que usurpa la imagen de las frutas y que contemplen estos productos como lo que son, lácteos o bebidas dulces; pero que, en ningún caso, piensen que a través de ellos lograrán el necesario aporte nutricional que ofrecen las frutas.

COAG