

Boletín de prensa
MINSAL e INCAP celebran el Día Regional de la Fruta

San Salvador, 3 de mayo de 2019. En el marco de la celebración del día Regional de la fruta y como una de las actividades del Plan estratégico nacional intersectorial para el abordaje integral del sobrepeso y obesidad, el Ministerio de Salud (MINSAL) en coordinación con el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), conmemoraron el día Regional de la fruta.

Este día también Día de la Cruz, se entregaron a las/os empleadas/os de la Secretaría de Estado del MINSAL, frutas de estación y una ficha técnica con información acerca del tema, con el objetivo de promover el consumo de frutas y verduras resaltando su valor nutritivo y propiedades beneficiosas además de fomentar hábitos alimentarios saludables y mejorar su estado nutricional.

Desde el año 2015 los Ministros de Salud y Agricultura de Centroamérica y República Dominicana acordaron celebrar el Día de las Frutas cada 3 de mayo, ya que es el periodo de mayor variedad de frutas en la región.

En ese mismo año, se llevó a cabo la Encuesta Nacional de enfermedades crónicas no transmisibles en población adulta de El Salvador, ENECA-ELS 2015, en la cual se encontró un 37.9 % de la población con sobrepeso y un 27.3 % con obesidad; esta situación aunada con otros factores de riesgo, contribuyen al desarrollo de enfermedades no transmisibles. Además se encontró que un 93.8% de la población mayor de 20 años, tiene un bajo consumo de frutas y verduras.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo inadecuado de frutas y verduras es responsable del 19% de los casos de cáncer gastrointestinal y el 31% de cardiopatías isquémicas, provocando 2,7 millones de muertes anuales en todo el mundo. El consumo habitual de frutas y verduras se ha asociado a un menor riesgo de enfermedad y mortalidad, y menor probabilidad de tener exceso de peso.

La alimentación abundante en frutas y pobre en alimentos procesados con alto contenido de grasas saturadas y trans, sal o azúcares añadidos, es un factor clave en la garantía de la seguridad alimentaria y en la prevención de la obesidad y de las enfermedades no transmisibles.

La producción y el consumo de frutas contribuyen al desarrollo sostenible y al mejoramiento de las condiciones de vida de la población. Una pequeña huerta de frutales puede generar más ingresos que áreas mayores de cultivos tradicionales y permitir así el ingreso de mujeres y hombres al empleo formal. Además de ayudar a combatir el hambre y la pobreza, las frutas traen excelentes beneficios a la salud. Por ser una gran fuente de nutrientes, las frutas cuidan el sistema inmune, ayudan en la digestión, cuidan la piel y protegen contra el desarrollo de enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, entre otras.