

Promoción de la fruta saludable y sostenible



Animat

- ✓ A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) está promocionando el consumo de frutas, ya que ha constatado una ingesta insuficiente y aumentar esta ingesta contribuiría a reducir la incidencia de muchas enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras.
- ✓ En la dieta mediterránea se recomienda un consumo de fruta de tres o más piezas al día (una de ellas puede ser como zumo natural). Esta ingesta no se está cumpliendo en la población universitaria más joven, por lo que hay que aumentar su consumo para una mejor salud y prevención de la enfermedad.

NOVEMBRE

22.2019

El consumo de fruta, no sólo tiene que ser saludable para la persona, sino también sostenible para el medio ambiente.
-Se recomienda consumir fruta fresca de **temporada** y de **proximidad**. Con ello se reduce la huella ecológica y se consigue también que llegue al consumidor con mejor sabor y textura.



La Universidad se ha comprometido a integrar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la agenda 2030 de la Organización de Naciones Unidas (ONU) en sus actuaciones. La recomendación de incrementar el consumo de fruta sostenible, permitirá cumplir con varios ODS:
Objetivo 2: Lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la sostenibilidad
Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
Objetivo 6, 7, 8, 12 y 13 : Garantizar la disponibilidad y gestión sostenible de los recursos necesarios para la producción de fruta, fomentando el consumo de productos locales y de temporada

Mandarinas (*Citrus reticulata*) y Naranjas



Las mandarinas y naranjas contienen vitamina C, vitamina B, ácido cítrico, azúcar reductora y caroteno. Poseen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Por su elevado contenido en fibra, son muy beneficiosas para el tránsito intestinal. Pueden aumentar la biodisponibilidad del hierro y resultar de utilidad como complemento en la anemia ferropénica. También tiene efectos diuréticos. La Comunidad Valenciana es una gran productora mundial de naranjas, siendo una fruta de proximidad.

Peras (*Pyrus communis L.*)



Las peras contienen un amplio rango de vitaminas y minerales. También tienen un elevado contenido en fibra, que permite mantener un funcionamiento normal del intestino. Es la fruta que menos potencial alérgeno posee, por lo que resulta muy adecuada para todas las personas, de todas las edades. También posee un destacado contenido en antioxidantes por lo que se puede recomendar su consumo diario.

Caquis (*Diospyros kaki Thunb.*)



El caqui tiene un 30% de la cantidad de provitamina A diaria que se recomienda. También tienen un alto contenido en vitamina C. Por su riqueza en potasio y bajo aporte de sodio, resultan recomendables para aquellas personas con hipertensión arterial). El caqui sin madurar tiene propiedades astringentes por su contenido en compuestos fenólicos (taninos), también con acción antioxidante. Existe producción local con denominación de origen.

Manzana (*Pyrus malus, malus sylvestris Mill.*)



En la manzana destacan sus cantidades de fibra soluble e insoluble, por lo que se recomienda en casos de diarrea o estreñimiento. La fibra soluble (pectina), tiene actividad hipocolesterolémica. Es fuente de vitamina E. Esta vitamina posee una destacada acción antioxidante. El mineral más relevante es el potasio. También son fuente de flavonoides: destacando la quercetina, las catequinas y procianidinas, que se han relacionado inversamente con incidencias de varias enfermedades crónicas.

Granada (*Punica Granatum*)



Destaca su contenido en potasio, vitamina A, vitamina C y vitamina B₉ y se caracteriza por sus propiedades regeneradoras y reparadoras de mucosas y tejidos. Existen estudios en los que se ha constatado un papel protector en enfermedades oculares, por lo que es aconsejable en casos de miopía, pérdida de visión o vista cansada. También tiene niveles elevados de otros antioxidantes con acción favorable frente al deterioro cognitivo. Tiene importante producción local, aunque su consumo no es elevado, se podría incrementar por su excelente composición.

Calabaza (*Cucurbita Pepo L.*)



Contiene una elevada presencia de mucílagos, un tipo de fibra soluble capaz de suavizar las mucosas del tracto gastrointestinal. En relación con las vitaminas, la calabaza es rica en beta-caroteno o provitamina A y vitamina C. Presenta cantidades apreciables de vitamina E, folatos y otras vitaminas del grupo B tales como la B₁, B₂, B₃ y B₆, que son necesarias para la diferenciación celular y protección de los radicales libres. En cuanto a su riqueza mineral, destaca su contenido en potasio y calcio (concentraciones que se ven aumentadas si consumimos la calabaza asada).