



# AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

2021



## Estimadas madres usuarias

Continuando con nuestra comunicación a distancia haciendo frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal así como la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición compartimos con ustedes la presente información acerca del ***Año Internacional de Frutas y Verduras (AIFV) de la Organización de las Naciones Unidas***, los beneficios que su consumo tiene en la salud así como algunas estrategias para mejorar su aceptación en los niños y niñas.





AÑO INTERNACIONAL DE LAS  
**FRUTAS Y VERDURAS**

2021



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



OBJETIVOS  
DE DESARROLLO  
SOSTENIBLE

La Asamblea General de las Naciones Unidas designó el año **2021** como el ***Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV)*** con la finalidad de sensibilizar sobre la importancia de las frutas y verduras para la nutrición humana, la seguridad alimentaria y el medio ambiente.

### **En este marco, la Asamblea estableció la siguiente definición:**

Las frutas y verduras son las partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras seminíferas, flores, yemas, hojas, tallos, brotes y raíces), tanto cultivadas como silvestres, en estado crudo o con un procesamiento mínimo. De esta definición de frutas y verduras se excluye por ejemplo a las raíces y tubérculos como la papa.

### **¿Por qué se insiste tanto en su consumo diario?**

Las frutas y verduras por su composición y contenido nos mantienen sanos, son fuente de vitaminas, minerales, fibra y agua, son bajas en calorías, ayudan a niños y niñas a crecer y mantener las funciones corporales para el bienestar físico, mental y social en todas las edades, además de prevenir las formas de malnutrición (desnutrición, sobrepeso u obesidad) y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Y por si esto fuera poco, añaden variedad, sabor y textura a nuestra alimentación.



A pesar de los beneficios que las frutas y las verduras tienen la mayoría de nosotros no consumimos cantidades suficientes, y en los años más recientes se ha observado como estos alimentos naturales y tradicionales han sido desplazados de la alimentación diaria por productos industrializados ultraprocesados incrementando las enfermedades crónicas no transmisibles.

Esa es una de las razones por las que se determinó destinar todo un año para recordarnos a todos el importante papel que tiene su consumo en nuestra alimentación diaria. El **AIFV** hace la recomendación de:

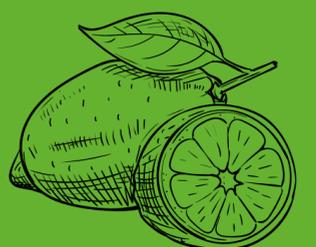
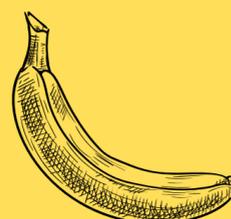
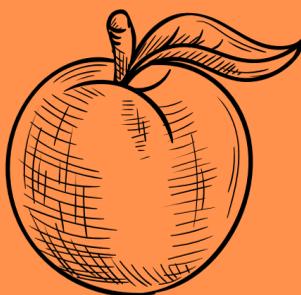
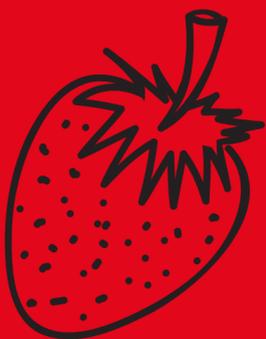
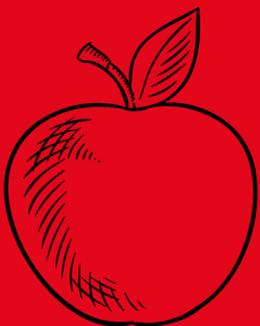
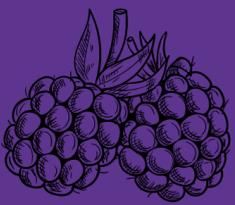
Introducirlos desde los 6 meses de vida y mantener su consumo durante toda la vida



Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día (400 gramos)



Tratando de variar y consumir de diferentes colores ya que aportan diferentes cantidades y tipos de nutrimentos.





# Beneficios para niños y niñas:

## • Crecimiento y desarrollo

Son ricas en nutrimentos que les proporcionan lo necesario para que los procesos metabólicos de su organismo funcionen de forma adecuada previniendo enfermedades por deficiencias de los mismos.

## • Calma la ansiedad

Por su consistencia y contenido de agua y fibra ayudan a controlar la ansiedad, sobre todo a controlar la necesidad de consumir algo dulce.

## • Los hidrata

La mayoría de las frutas y verduras tienen un buen contenido de agua lo cual contribuye a mantenerlos hidratados facilitando los procesos de eliminación de toxinas.

## • Aportan fibra

Contribuyen al buen funcionamiento digestivo, previniendo estreñimientos o diarreas. Asimismo, la fibra contribuye a mantener niveles saludables de glucosa en la sangre.

## • Los protegen

Al ser fuente de vitaminas, minerales y otros elementos antioxidantes fortalecen el sistema inmunológico para hacer frente a enfermedades infecciosas. Funcionan como prebióticos para una microbiota intestinal saludable.

## • Salud bucal

Las frutas y verduras fibrosas y con cáscara ayudan a eliminar la placa de los dientes, refrescar el aliento y proteger las encías de infecciones bacterianas.





# Tips para mejorar aceptación

- **Incluir las en el desayuno:** ya sea como platillo o como ingrediente, mezcladas con huevo o con yogurt, añaden volumen y sabor al plato.
- **En la comida:** utilízalas como sopas, caldos o guisados, acompañamientos, aguas de fruta o verduras (pepino con limón y menta por ejemplo) y ofrécelas como postre.
- **Ten a la mano verduras y frutas listas:** para comer como refrigerios entre comidas, las versiones congeladas mantienen su contenido nutrimental.
- **Manténlas a la vista de niños y niñas:** que sepan que las tienen disponibles para consumirlas.
- **Investiga nuevas recetas, presentaciones o preparaciones:** de ser posible y acorde con su edad involucra a los niños y niñas en el proceso.
- **Prueba cada semana con una fruta o verdura nueva:** recuerda que las de temporada siempre son más económicas y apetitosas.
- **No compres en exceso:** de esta manera evitas el desperdicio o que los niños y niñas lo asocien con un alimento desagradable.
- **Enseñen con el ejemplo:** tanto mamá como papá o los adultos que alimentan a los niños y niñas deben tener actitudes positivas ante el consumo de verduras y frutas, además los beneficios de su consumo aplican para todas las edades.
- **Como estrategia se pueden consumir en licuados o jugos diluidos:** sin embargo es mucho más recomendable consumirlas frescas.

Una de las técnicas más importantes para fomentar su aceptación es que los niños y niñas las conozcan mejor. Que conozcan su nombre, su color, su olor, su sabor, dónde crecen, dónde se compran y cómo cambian cuando las cocinamos. En la página de los CENDI y Jardín de Niños puedes consultar actividades para niños y niñas en relación al consumo de frutas y verduras, no dejes de revisarlas.