

El estudio de "5 al día" arroja datos sobre la relación entre las frutas y hortalizas y la obesidad

Uno de los datos más reveladores que ofrece el estudio "Cuánto cuesta comer frutas y hortalizas en España. El precio no es el problema. 5 al día es posible" es la relación directa entre la salud y el consumo de frutas y hortalizas. De hecho, sólo uno de cada cuatro individuos con sobrepeso consume este tipo de alimentos.

Hace años que la Organización Mundial de la Salud tacha la **obesidad como la pandemia del siglo XXI**. Las investigaciones son claras al respecto, ya que la única forma de luchar contra esta enfermedad es la adopción de unos hábitos de vida saludables, en los que se incluyan una buena alimentación y algo de actividad física.

Mercasalamanca considera de vital importancia la educación de la población en este sentido. Por eso, este mercado de mayoristas respalda la difusión de todos aquellos contenidos que favorezcan que la alimentación saludable y, en concreto, la dieta mediterránea se instale en los hogares salmantinos.

En España, los casos de obesidad son especialmente preocupantes, ya que en la actualidad somos el **tercer país en índices de obesidad en todo el mundo**. Un problema que aumenta a pasos agigantados, sobre todo en la población infantil.

El último **estudio realizado por la Asociación "5 al día"** revela datos esclarecedores al respecto ya que, a pesar de que España es uno de los países de la Unión Europea en los que se consumen más frutas y hortalizas, los índices de consumo están muy por debajo de lo recomendado entre la población infantil y la adulta con sobrepeso y obesidad.

Tanto es así, que los datos obtenidos por TNS para "5 al día" revelan que tan sólo **uno de cada cuatro individuos con sobrepeso come frutas y hortalizas. En el caso de las personas con obesidad ni tan siquiera un 10 % es consumidor de estos alimentos.**

Además, tan solo un **8% de los obesos** consume fruta fresca o zumo casero en alguna ocasión a la semana, **frente a los 87,7 % del total en España.**

Por otra parte, varios estudios revelan que esta situación se acrecienta en niveles socioeconómicos bajos y más aún en tiempos de crisis, ya que se tiende a incrementar el consumo de comida basura. Sin embargo, desde "5 al día" pretendemos **desterrar el mito de que llevar una alimentación saludable es caro**, ya que, tal y como confirma el estudio de "5 al día", **se pueden consumir los 625 grs. diarios de frutas y hortalizas recomendados por 0,40 €**. Un precio que ayuda a que la práctica de unos hábitos alimentarios saludables no sea una cuestión de economía.

Mercasalamanca puso en marcha el pasado año un Aula Gastronómica. Este proyecto se desarrolla junto a la asociación '5 al día' y pretende contribuir a la difusión de hábitos saludables en la alimentación de la población salmantina. El impulso de la dieta mediterránea, basada en la cocina de mercado y el consumo de productos frescos y de calidad, es la clave de su programación que, además, promoverá la participación de los colectivos más directamente implicados.

La Asociación "5 al día" es una asociación sin ánimo de lucro cuyos objetivos son fomentar la mejora de los hábitos alimentarios de los ciudadanos e informar sobre los beneficios para la salud del consumo de 5 raciones diarias de frutas y hortalizas. La Asociación cuenta con el apoyo y el compromiso de productores de frutas y hortalizas, cadenas de distribución (como es el caso de **Mercasalamanca**), organizaciones privadas, instituciones públicas, colegios, etc.

Entre sus acciones destacan actividades como el "Programa Educativo 5 al Día" o "Apadrina un Colegio", en los que se trata de implicar a los centros de enseñanza en la transmisión de los valores de una alimentación saludable y en la que ya participan más de 1.200 colegios de toda España.

www.mercasalamanca.com
www.5aldia.com

Contacto Dpto Comunicación Mercasalamanca: 676 456 915.
Contacto Dpto Comunicación '5 al día': 902 365 125.