



Sabías que este año 2021 es declarado por la [#FAO](#) como Año Internacional de las Frutas y Verduras a continuación te brindamos más información al respecto. Como siempre te invitamos a que si es de tu agrado el mismo dejarnos saber mediante un Comentario, Compartelo para que otros se informen y sepan al respecto o simplemente dejarnos Un Me Gusta.

La FAO es el organismo encargado de celebrar el año en colaboración con otras organizaciones y órganos competentes del sistema de las Naciones Unidas.

El AIFV 2021 ofrece la oportunidad única de sensibilizar sobre la importancia de las frutas y verduras para la nutrición humana, la seguridad alimentaria y la salud, y para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas.

En el presente documento de antecedentes se destacan los beneficios del consumo de frutas y verduras, y se examinan los diversos aspectos del sector de las frutas y verduras desde el punto de vista de los sistemas alimentarios: pasando por la producción y el comercio sostenibles y llegando hasta la gestión de las pérdidas y los desperdicios. El documento ofrece un panorama general del sector, el marco y el punto de partida para el debate del Año, subrayando los vínculos entre las partes interesadas y las cuestiones clave que deben considerarse para la adopción de medidas durante el IYFV. (Disponible en: <http://www.fao.org/documents/card/en/c/cb2395es>)

Mensajes clave

Aprovechar la bondad

Las frutas y las verduras ofrecen múltiples beneficios para la salud, como el fortalecimiento del sistema inmunitario, que son esenciales para luchar contra la malnutrición en todas sus formas y para la prevención general de las enfermedades no transmisibles.

Llevar una vida acorde, una dieta diversa

Se deberían consumir cantidades adecuadas de fruta y verdura a diario, dentro de una dieta saludable y diversificada.

Respetar los alimentos de la granja a la mesa

El carácter altamente perecedero de las frutas y verduras exige que se preste una atención especial al producto para mantener su calidad e inocuidad mediante el tratamiento y la manipulación correctos en toda la cadena de suministro, desde la producción hasta el consumo, y minimizar la pérdida y el desperdicio.



Innovar, cultivar, reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos

La innovación, las tecnologías mejoradas y la infraestructura son cruciales para aumentar la

eficiencia y la productividad en las cadenas de suministro de las frutas y verduras, a fin de reducir la pérdida y el desperdicio.

Fomentar la sostenibilidad

Las cadenas de valor sostenibles e inclusivas pueden ayudar a aumentar la producción y la disponibilidad, inocuidad y asequibilidad de las frutas y verduras, así como el acceso equitativo a ellas, a fin de fomentar la sostenibilidad económica, social y ambiental.

Prosperidad creciente

El cultivo de frutas y verduras puede mejorar la calidad de vida de los agricultores familiares y sus comunidades. Genera ingresos, crea medios de vida, mejora la seguridad alimentaria y la nutrición y potencia la resiliencia a través de la gestión sostenible de los recursos locales y el aumento de la agrobiodiversidad.

Algunos Datos clave

Las innovaciones digitales hacen posible rastrear los productos frescos desde su producción hasta su consumo. Esto amplía las oportunidades comerciales, reduce las pérdidas y el desperdicio y aumenta la transparencia de la cadena de valor.

La gran diversidad de frutas y hortalizas ofrece opciones que se adaptan a diferentes sistemas de producción y mercados.

La producción de frutas y hortalizas de alto valor puede ser rentable, en comparación con otros cultivos, con cantidades reducidas de tierra, agua y nutrientes.

La enfermedad por coronavirus ([#COVID19](#)) ha demostrado la importancia de las cadenas de valor cortas e inclusivas, en particular en el caso de las frutas y hortalizas, como forma de proporcionar mejores oportunidades comerciales a los agricultores familiares en zonas urbanas y periurbanas.

Las frutas y hortalizas son buenas fuentes de fibra dietética, vitaminas y minerales (por ejemplo, ácido fólico, vitaminas A y C, potasio) y sustancias fitoquímicas beneficiosas.

Como parte de una dieta saludable, las frutas y hortalizas pueden ayudar a reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, como el sobrepeso y la obesidad, inflamaciones crónicas, hipertensión y colesterol alto.

Una cantidad mínima de 400 g al día, o cinco porciones, de frutas y hortalizas es beneficiosa para la salud.

Introduzca las frutas y hortalizas a partir de los seis meses de edad y manténgalas como parte habitual de una dieta saludable durante toda la vida.

Hasta un 50 % de las frutas y hortalizas producidas en los países en desarrollo se pierde a lo largo de la cadena de suministro, desde la cosecha hasta el consumo.

Para producir una naranja pueden ser necesarios hasta 50 litros de agua. Las pérdidas de frutas y hortalizas representan un despilfarro de recursos crecientemente escasos como el suelo y el agua.

Asimismo, cantidades considerables de frutas y hortalizas perfectamente aptas para el consumo se desperdician a lo largo del sistema alimentario debido a irregularidades estéticas o físicas. Cortesía: <http://www.fao.org/>