

261. Plato de Salud Alimentaria Global promueve mayor consumo de verduras y frutas

Incremento en consumo de verduras y frutas contribuye al cuidado de la salud.



7º Diálogo Nacional camino a la Cumbre de Sistemas Alimentarios.

Autor

Secretaría de Salud

Fecha de publicación

21 de junio de 2021

Categoría

Nacional

La población debe incrementar el consumo de verduras y frutas para contribuir al cuidado de la salud personal y familiar. A la par, es necesario evitar el desperdicio de estos alimentos, el cual alcanza niveles de hasta 40 por ciento.

El director general del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (Cenaprece), Ruy López Ridaura, indicó que las medidas para reducir el desperdicio de alimentos implican acciones regulatorias, de educación y de promoción.

Durante el Séptimo Diálogo Nacional de México camino a la Cumbre de Sistemas Alimentarios: “Producción y consumo nacional de verduras y frutas para lograr medios equitativos de vida de productores”, el director general del Cenaprece dio a conocer el Plato de Salud Alimentaria Global que promueve el aumento de la proporción de verduras y frutas y disminución de cantidad de alimentos de origen animal.

El plato de salud planetaria consiste en un volumen de aproximadamente la mitad del plato de verduras y frutas, respecto del total de alimentos, ya que la ingesta de productos frescos es esencial en la dieta saludable del ser humano.

López Ridaura precisó que es necesaria la transformación hacia un sistema cada vez más sustentable, ya que el uso de agroquímicos empleados en la producción de alimentos a gran escala, especialmente hortalizas y frutas, causan impacto negativo al ambiente.

En ese contexto, al referirse a la producción de árboles frutales y verduras en el programa Sembrando Vida y medios equitativos de vida para productores, la subdirectora de Coordinación Técnica de Agroforestería de la Secretaría de Bienestar, Jeany Rico Guevara, informó que esta estrategia inició en 2019 con el propósito de alcanzar cuatro objetivos.

Estos objetivos son: contribuir al bienestar social mediante ingresos suficientes, impulsar la autosuficiencia alimentaria, reconstruir el tejido social y generar inclusión productiva de los campesinos en localidades rurales.

Asimismo, se refirió al impulso de la producción agroecológica que garantiza alimentos sanos con alto nivel nutricional, libres de pesticidas y sustancias dañinas para la salud y el ambiente.

La representante en México de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Lina Pohl Alfaro, explicó que la pandemia por COVID-19 puso en evidencia la necesidad de impulsar sistemas alimentarios inclusivos y resilientes, a través de una producción sostenible y saludable de frutas y verduras.

Explicó que la Asamblea General de las Naciones Unidas designó al 2021 como el Año Internacional de las Frutas y Verduras, para hacer conciencia de sus beneficios nutricionales para la salud y de un estilo de vida sano; puntualizó que con las pérdidas y desperdicios de alimentos que alcanza el 40 por ciento, se podría dar de comer a todas las personas que padecen hambre en el mundo.

Como parte de un estilo de vida más sano, Pohl Alfaro pidió valorar los beneficios del consumo cotidiano de frutas y verduras en el fortalecimiento del sistema inmunitario y en la lucha en contra todas las formas de malnutrición, incluyendo sobrepeso, obesidad, desnutrición y deficiencia de micronutrientes.

Las personas participantes vía remota de diferentes instituciones y organizaciones de la sociedad civil (OSC) en esta jornada de trabajo revisaron las barreras e incentivos en la producción y consumo de verduras y frutas en el país.

Coincidieron en la necesidad de impulsar el consumo de alimentos producidos en la localidad como motor del cambio del sistema agroalimentario y el acceso a frutas de temporada, la eliminación de intermediarios entre productores y consumidores, así como compras públicas de alimentos perecederos por parte de organismos gubernamentales, entre otros.

Síguenos en

Twitter: [@SSalud_mx](#)

Facebook: [facebook.com/SecretariadeSaludMX](#)

Instagram: [ssalud_mx](#)

YouTube: [Secretaría de Salud México](#)

Contesta nuestra encuesta de satisfacción.

¿Cómo fue tu experiencia en gob.mx?







¿Fue fácil encontrar lo que buscabas?

Muy Fácil

Fácil

Difícil

Muy Difícil

¿De qué estado de la República nos visitas?

¿Qué buscabas?

Máximo 250 caracteres

¿Qué te gustó más?

Puedes seleccionar más de uno.

La información es clara y precisa

El diseño es agradable

Está bien organizado

- Es sencillo navegar
- El lenguaje es amigable

¿Recomendarías nuestro portal a un amigo o familiar?

- Si
- No

¿Fue fácil encontrar lo que buscabas?

- Muy Fácil
- Fácil
- Dificil
- Muy Dificil

¿Qué mejorarías?

Puedes seleccionar más de una opción.

- Diseño
- Navegación dentro del sitio
- Claridad y precisión de la información
- Organización de los contenidos
- Lenguaje utilizado

¿Qué buscabas?

Máximo 250 caracteres

Suscribete al newsletter de gob.mx



[Compartir](#)