



Pla interdepartamental de salut pública. PINSAP

Fruita fresca en tots els àpats

El consum diari de fruita i verdura és imprescindible per mantenir una alimentació saludable. Se sap que un terç de la població fa més d'un àpat setmanal fora de casa, i que només el 12 per cent de la població menja les 5 peces diàries de fruita o verdura fresca recomanades.

Impacte en salut i país

El consum habitual de fruita fresca és beneficiós per a la salut. Està demostrat que cada ració addicional de fruita o verdura fresca consumida habitualment redueix un 7% el risc de patir afeccions coronàries. Un consum baix d'aquests aliments es relaciona amb un risc més alt de càncer colorectal, mentre que el consum elevat de fruita i verdura fresca protegeix davant d'aquestes afeccions. Diversos estudis demostren també que el consum de fruita i verdura pot prevenir el sobrepès i la diabetis.

Catalunya és un gran productor de fruita de qualitat (69% de les pomes, 55% de les peres, 35% dels préssecs i nectarines de l'Estat).

Què fem?

Aquí Sí | Fruita i Salut és l'aposta del PINSAP per promoure el consum de fruita fresca, variada, de qualitat i de proximitat en establiments de restauració i altres establiments d'alimentació (fruiteries, mercats, supermercats, hotels, etc.).

És una campanya d'identificació dels establiments compromesos a oferir als clients racions de fruita fresca a punt per consumir.

L'objectiu és promoure la ingesta de fruita fresca per tal de millorar la salut de la població i sumar el màxim nombre d'establiments. Cal que el consum habitual de fruita fresca sigui fàcil, accessible i es converteixi en un hàbit estès en tot el territori i per a tota la població.

Amb qui?

La iniciativa parteix de Salut Pública, en col·laboració amb els departaments d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural i d'Empresa i Ocupació, i integra també els gremis d'Hoteleria i Restauració, la Fundació Alícia, organitzacions agràries (Unió de Pagesos, ASAJA, JARC i FCAC), l'Associació Empresarial de Fruita de Catalunya (AFRUCAT) i l'Associació Gremial d'Empresaris Majoristes de Fruites i Hortalisses de Barcelona i Província (AGEM), com també amb els municipis que s'hi vulguin adherir.

Passes que cal fer

- Disposar de fruita fresca visible a l'entrada de l'establiment, o bé en algun altre lloc destacat.
- Posar a disposició dels clients fruita fresca, de qualitat, estacional i de proximitat preparada per ser consumida amb facilitat.
- Si sou un establiment de restauració, oferir el 50% de les postres de la carta a base de fruita fresca, preparada per menjar.
- Emplenar la [sol·licitud d'adhesió](#) i enviar fotos ilustratives.

Per saber-ne més

<http://salutpublica.gencat.cat>

Contacte

promocio.salut@gencat.cat