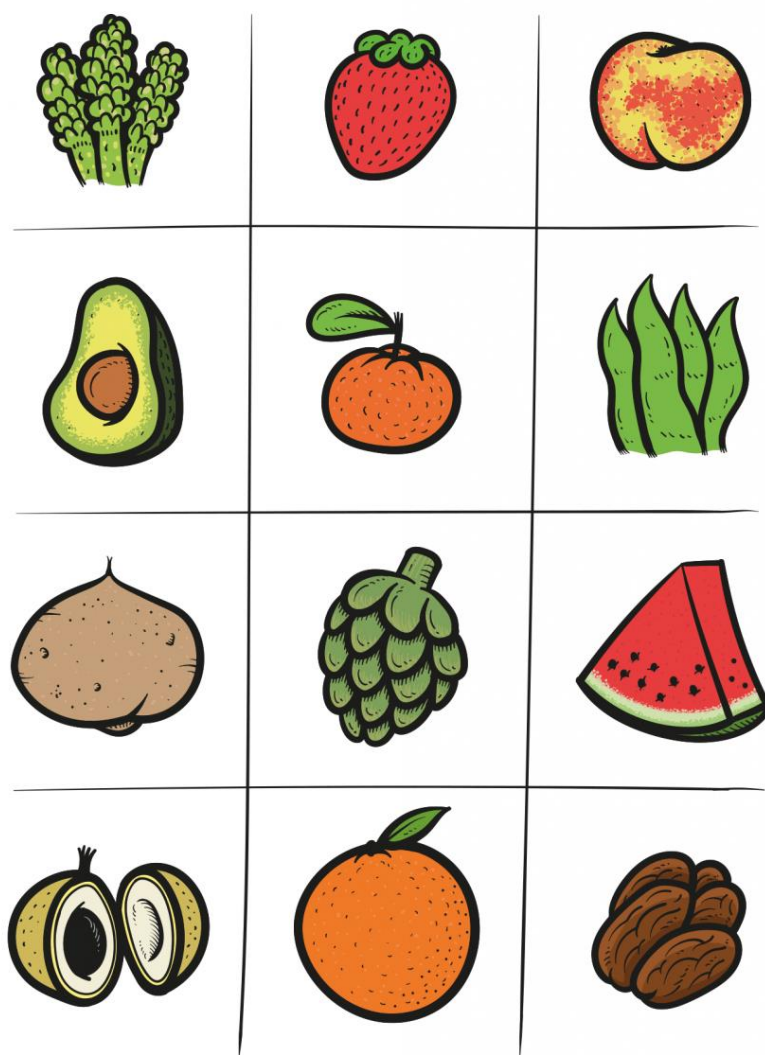


# 2021, Año Internacional de las Frutas y las Verduras

**(FELIZ) 2021:  
AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS.**



#CIENCIAILUSTRADA  
agenciasinc.es



Según la Organización de Naciones Unidas (ONU), la obesidad causa más muertes en el mundo que la combinación de las enfermedades de transmisión sexual, el tabaco y la violencia armada, además de ser un factor de riesgo de enfermedad grave de covid-19.

Con el fin de evitarlas, los expertos han solicitado a los gobiernos integrantes que fomenten entre sus ciudadanos dietas más saludables y ricas en **frutas y verduras**, que son más sostenibles y permiten luchar contra el cambio climático.

Sin embargo, estos alimentos son, en la actualidad, los que sufren los niveles más altos de pérdida y desperdicio. Por eso, la ONU ha designado el año 2021 como el **Año Internacional de la Frutas y las Verduras**.

“Las frutas y verduras son la piedra angular de una dieta sana y variada. Proporcionan al cuerpo humano abundantes nutrientes, refuerzan el sistema inmunitario y contribuyen a reducir el riesgo de contraer muchas enfermedades. Pero a pesar de estos enormes beneficios, no las consumimos en cantidades suficientes”, aseguró **António Guterres**, secretario general de la Naciones Unidas, durante el lanzamiento oficial del Año.

Las frutas y hortalizas son fuentes de **fibra** dietética, **vitaminas** y **minerales**, así como sustancias fitoquímicas beneficiosas. Por ello, tanto la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan el consumo de al menos 400 gramos de frutas y hortalizas por cada adulto al día para prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad, así como para contrarrestar las carencias de micronutrientes.