Entre los **alimentos naturales, saludables y disponibles en la región están las frutas**, cuyo consumo tiene múltiples beneficios para la salud, ya que brindan muchos nutrientes, como vitaminas, minerales, antioxidantes, agua y fibra; facilitan la digestión, cuidan la piel, fortalecen el sistema inmune, ayudan a mantener un peso saludable y protegen contra el desarrollo de enfermedades del corazón, cánceres y diabetes.

Por estas razones es indispensable promover el consumo de frutas en nuestras familias, escuelas y comunidades.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA DISFRUTAR DE UNA VIDA MÁS SALUDABLE CONSUMIENDO FRUTAS

- Comience cada día bebiendo jugo de fruta natural o comiendo fruta fresca
- Agregue fruta al cereal de desayuno
- Trate de incluir frutas en todas sus comidas
- Consuma frutas de la temporada, es más económico
- Cuando sienta hambre coma una fruta en lugar de golosinas
- Mantenga en el refrigerador fruta en trozos, listos para consumir
- Prepare helados, jugos o batidos de fruta con o sin leche
- Cuando consuma frutas evite agregar azúcar, sal o crema
- Cuando sea posible, coma frutas con cáscara para aprovechar la fibra

¡MÁS FRUTA, MÁS VIDA!

BID · PROMEFRUT Proyecto Mesoamericano de Fruticultura · POR FRUTAS Política Regional de Desarrollo de la Fruticultura · INCAP · CAC · SICA

3 DE MAYO
Día de las Frutas
¡Más Fruta, Más Vida!

ORIGEN DEL DÍA DE LAS FRUTAS DE CENTROAMÉRICA Y REPÚBLICA DOMINICANA

Se necesitaba un espacio para **promover el consumo y la comercialización de las frutas**, en el marco de los estilos de vida saludable, con el fin de contribuir a la reducción de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y de activar los mercados internos de frutas.

En diciembre de 2015, los Ministros de Salud y de Agricultura de la región centroamericana y República Dominicana aprobaron designar el **3 de mayo** para la celebración regional del Día de las Frutas. Esta iniciativa fue promovida por el **Consejo Agropecuario Centro americano (CAC)**, el **Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP)** y el **Comité Técnico Mixto de la Fruticultura Regional (CTMF)** con el apoyo técnico y financiero del **Proyecto Mesoamericano de Fruticultura (PROMEFRUT/BID)**, en alianza con otros socios.

Se eligió el 3 de mayo por ser una fecha tradicionalmente dedicada a las frutas, en el marco de las festividades del Día de la Cruz, y por corresponder a un período en el que se encuentra la mayor variedad de frutas a lo largo de la región.

Durante la celebración del Día de las Frutas, se realizarán diversas actividades en todos los países de Centroamérica y en República Dominicana, donde la participación activa de las autoridades de Agricultura, Salud y Educación es de suma importancia porque la problemática vinculada a la producción y el consumo de frutas involucra a amplios sectores de la población.

¿POR QUÉ LA PRODUCCIÓN DE FRUTAS ES TAN IMPORTANTE PARA LA ECONOMÍA DE LA REGIÓN?

Responder a esta pregunta es muy fácil. Actualmente, se cultivan **765,000 hectáreas de frutas**, generando en la región ingresos de más de **4,500 millones de dólares** al año, equivalentes al 29% del valor de la producción agropecuaria. Además, la fruticultura genera empleos estimados en 115 millones de jornales [1].

Las principales frutas cultivadas en la región son banano, naranja, plátano, piña, coco, mango, melón, aguacate, limón, marañón, sandía y papaya (lechosa). Exportándose alrededor de 4000 millones de fruta fresca al año [2]. Así mismo, crece el interés por frutas como jocote, zapote, anona (chirimoya), maracuyá (chinola), rambután, tamarindo y pitahaya.

Por otro lado, la fruticultura bien manejada es fuente de biodiversidad y mejora la gestión ambiental porque: los cultivos perennes limitan la erosión de los suelos, ayudan a mantener los mantos acuíferos, y contribuyen a la captura de gases de efecto invernadero.

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS PARA LA SALUD

En las últimas décadas los países de la región han sufrido un incremento alarmante de **sobrepeso y obesidad**, lo cual ha generado en la población un aumento de **diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.**

Esta situación se debe en gran medida al aumento del consumo de bebidas azucaradas y productos ultra procesados ricos en grasas, azúcar y sodio; a la disminución del consumo de alimentos frescos y preparaciones caseras, sumado al sedentarismo y a la falta de actividad física.

---

[1] Ingreso: valor neto de la producción primaria de frutas expresado en dólares internacionales. Fuente de los datos de área cosechada, ingreso y empleo: PROMEFRUT con datos de FAOstat.
[2] Corporación Colombia Internacional con datos de Trademap, 2014.