

Montevideo, 09 de setiembre de 2016

Aumentar el consumo de frutas y hortalizas es clave en Uruguay

Para armar una canasta barata de frutas y hortalizas hay que conocer la estacionalidad como, por ejemplo, saber que este mes es de cítricos, dijo la Directora de la Granja, Ing. Agr. Zulma Gabard. El promedio de consumo de esos alimentos en Uruguay es de 246 gramos por persona al día, cuando la OMS aconseja 400 gramos.



“El precio de las frutas y hortalizas lo marca la oferta y la demanda del mercado, por eso no es inteligente comprar algo que no es de estación”, advirtió Gabard en el marco de una actividad desarrollada este viernes 9 en el stand del Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca de la Expo Prado 2016. Se trató de una charla con recomendaciones y sugerencias para el consumo de frutas de estación. Aprender a armar una canasta barata de alimentos es conocer la estacionalidad de frutas y hortalizas.



La presentación estuvo a cargo del Ing. Agr. Pablo Pacheco, representante de la Comisión Administradora del Mercado Modelo. Participó también el Presidente del Mercado Modelo, el Ing. Agr. Alfredo Pérez.

En la oportunidad la Directora de la Granja, informó que en febrero la fruta de estación es la uva, en febrero y marzo se alterna uva con manzanas, luego la pera, en invierno naranja y en diciembre-enero el durazno.

“En esta fecha del año estamos con mandarina o naranjas que es la fruta más barata. No podríamos comer durazno porque no existe producción nacional y si encontramos es porque es exportado por lo que estará más caro. La granja no es una fábrica que todo el año produce lo mismo a igual precio y costo”, subrayó.

En ese sentido destacó que la Dirección de la Granja no incide en los precios que se comercializa a la población puesto que los negocios se generan en el Mercado Modelo entre el productor, comprador y comisionista.

Informó que lo que si hacen es relevar diariamente los precios a mayoristas para informar a la población a través del Observatorio Granjero que está integrado con técnicos nuestros y del Mercado Modelo.

“Recomendamos los destacados de la semana en rubros frutícolas y hortícolas que estén a mejores precios del consumidor. Tomamos precios no formamos”, aseveró.

Finalmente, recordó que para lograr una dieta balanceada y saludable la ingesta de fruta y hortalizas debe ser acompañada por lenteja, garbanzo, porotos y carne roja.

“Es tan importante consumir frutas y hortalizas como consumir dos o tres raciones semanales de legumbres por el contenido proteico, minerales y vitaminas”, definió Zulma Gabard.

Datos internacionales

Según datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) se recomienda ingerir al



**MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA**

menos 400 gramos por persona al día (sin incluir papa y boniato), promedio del que Uruguay está muy lejos pues la ingesta media se encuentra en 246 gramos.

Además indica que sirve para prevenir enfermedades como cardiopatías, cáncer, diabetes, obesidad y mitigar carencias de micronutrientes esenciales para el cuerpo.

La ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en el mundo 19 % de los cánceres gastrointestinales, 31 % de las cardiopatías isquémicas y 11 % de los accidentes vasculares cerebrales. Podrían salvarse 1,7 millones de personas al año si se aumentará el consumo de frutas y verduras, informa el organismo internacional de la salud.

[Ver charla aquí](#)