



CONOCE A FONDO 5 al día



"5 al día" es un movimiento internacional, presente en más de 40 países, que promueve el consumo de frutas y hortalizas. En España, la entidad que gestiona esta iniciativa desde el año 2000 de forma autónoma es la **Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"**. Se trata de una Asociación sin ánimo de lucro y de ámbito nacional que está integrada por los diferentes eslabones de la cadena del sector de las frutas y las hortalizas. **Te invitamos a conocernos más a fondo.**

NUESTRO MENSAJE



TOMAR 5 AL DÍA ES NECESARIO

Para garantizar una alimentación saludable, es necesario tomar al menos **5 raciones** entre frutas y hortalizas al día. Es importante la variedad y atender a la distribución que se indica en el gráfico. Las frutas y las hortalizas contienen nutrientes imprescindibles para el organismo: son ricas en **fibra, vitaminas, minerales, agua** y gran variedad de **sustancias antioxidantes**. Además, no tienen colesterol y su aporte calórico es muy bajo.

Para prevenir las **enfermedades crónicas** más comunes (obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer) se recomienda una dieta baja en grasas, sodio y azúcares añadidos y rica en frutas y hortalizas, cereales integrales (pan, pasta, arroz...) y legumbres, entre otros, así como un **estilo de vida activo**. El consumo de las 5 raciones reporta beneficios para **todas las edades**.

raciones de **FRUTAS**

raciones de **HORTALIZAS**



A partir de los 40 años, sólo el 10% de los niños practican deporte del colegio



OBJETIVOS

- 1 Incrementar el consumo de frutas y hortalizas hasta los 600 g. diarios recomendados.
- 2 Crear hábitos alimentarios saludables, especialmente entre niños y jóvenes.
- 3 Divulgar nuestro mensaje a toda la sociedad, manteniéndola informada de los beneficios de las frutas y las hortalizas.



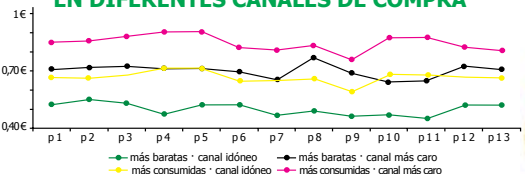
¿CUÁNTO CUESTA COMER FRUTAS Y HORTALIZAS EN ESPAÑA? EL PRECIO NO ES EL PROBLEMA. 5 AL DÍA ES POSIBLE

España es uno de los cinco países del mundo con mayor número de niños obesos, junto a Estados Unidos, Gran Bretaña, Canadá e Italia.

En su II Jornada Profesional, "5 al día" presentó un estudio con el que demostró que tomar las **5 raciones al día** nunca supera los **0,9 €**, aún en el caso de elegir los productos más caros, y que el consumo mínimo de **625 g.** se puede alcanzar por sólo **0,4 €** al día si se eligen los canales más económicos. El estudio también arrojó otros datos de interés: los españoles, que consumimos más frutas y hortalizas en septiembre y octubre, estamos

a la cabeza de Europa, a pesar de que no alcanzamos el consumo mínimo. También se observa que los mayores de cuarenta años son los que más consumen, y que no tomamos tanta fruta en el desayuno como deberíamos.

PRECIO DE LOS 625 g. RECOMENDADOS EN DIFERENTES CANALES DE COMPRA



¿Sabías? Cataluña a la cabeza de Europa en consumo de frutas y hortalizas



EL COMITÉ CIENTÍFICO "5 AL DÍA"

El Comité Científico se constituyó como **Órgano Asesor** de todas las acciones emprendidas por "5 al día" en materias de alimentación, nutrición y dietética. Está compuesto por profesionales de reconocida trayectoria científica y vinculados a las ciencias de la **alimentación y nutrición humana**.

Entre otras cosas, los miembros del Comité Científico asesoran a la Junta Directiva sobre las decisiones de carácter científico, responden a las consultas realizadas por los socios, colegios y consumidores, revisan los menús escolares y supervisan toda la información generada por "5 al día".

El Comité Científico elaboró el **Documento Director**, que dicta los requisitos que debe cumplir un producto derivado de las frutas u hortalizas para ser considerado una ración estándar de las mismas.



EVENTOS Y JORNADAS



"5 al día", en su propósito de apoyar al **sector hortofrutícola**, está presente en numerosos eventos. Además de asistir a las ferias y jornadas relacionadas con frutas, hortalizas y alimentación en general más relevantes del panorama nacional e internacional, celebra de forma anual su propio evento especializado, la **Jornada Profesional "5 al día"**, que pretende convertirse en punto de referencia para los profesionales de este sector. También entrega con la misma periodicidad los **Premios "5 al día"**, que reconocen la labor de empresas y organismos que destaquen por su compromiso con la difusión del mensaje "5 al día". Por último, la Asociación también se acerca a ferias y proyectos que tengan que ver con contenidos de **salud** o con el público **infantil y juvenil**.

Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"



os 14
52%
practica
fuera
io.

que
está a
en con-
hortalizas
ia, y Castil-
Mancha en
sumo de
frutas?



"5 AL DÍA" Y LOS NIÑOS



PROGRAMA "APADRINA UN COLEGIO"

Este sistema de apadrinamiento se creó para acercar el **Programa Educativo "5 al día"** al mayor número posible de centros españoles. Dicho programa, activo desde 2004, pretende difundir la importancia del consumo de 5 raciones de frutas y hortalizas al día dentro de una alimentación

equilibrada entre los escolares de una forma lúdica y amena. Fue diseñado por un equipo de pedagogos de gran prestigio bajo la supervisión del Comité Científico "5 al día", y contiene **fichas de productos, actividades, guías pedagógicas y material complementario**. Los colegios adheridos reciben también



la revista "5 al día" dos veces al año, además de asesoramiento nutricional. Cualquier entidad que lo desee puede convertirse en "padrino" de uno o varios colegios de su zona.



ACTIVIDADES CON NIÑOS



CHARLAS

Un **dietista-nutricionista** se dirige a los niños para tratar de forma lúdica temas de interés sobre frutas y hortalizas. Las charlas son muy **interactivas** e incluyen ejemplos, curiosidades y presentaciones audiovisuales.



TALLERES

¡Los más refrescantes! Pueden ser de **brochetas** de frutas y hortalizas, de **macedonias**, de **zumos**... Los niños se convierten en pequeños chefs y disfrutan probando sus creaciones. Toda la actividad está dirigida por un dietista-nutricionista.



JUEGOS

Han sido diseñados en exclusiva para "5 al día" y tratan diferentes temáticas. Algunos de ellos son: "¿Cómo te cuidan las frutas y hortalizas?", "El menú" o "El trivial de las frutas, las hortalizas y el ejercicio físico".

TÚ TAMBIÉN PUEDES PARTICIPAR

HAZTE SOCIO o infórmate de otras formas de colaboración llamando al 902 365 12 5

Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"
Ctra. Villaverde-Vallecas, km 3,800. Mercamadrid - Zona Comercial - Local C1
28053, Madrid (España)

www.5aldia.org / www.5aldia.com

