

# Campaña de promoción del consumo de frutas y verduras



Ministerio de Agroindustria  
Presidencia de la Nación

## › CONTEXTO

- Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente el 31% de las cardiopatías isquémicas, el 19% de los cánceres gastrointestinales, y el 11% de los accidentes vasculares cerebrales.
- Un consumo suficiente de frutas y verduras podría salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año.

**OMS/FAO**



## › ALGUNOS BENEFICIOS

El consumo de frutas y verduras tiene un efecto protector de la salud.

El mayor consumo de fibra presente en frutas y verduras, y la presencia de ciertos fitoquímicos contribuyen a disminuir, hasta en 31%, el riesgo de enfermedades del corazón.

Ayudan a crear sensación de saciedad y por lo tanto ...a disminuir las calorías que se consumen diariamente.

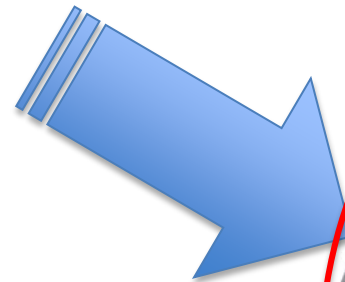
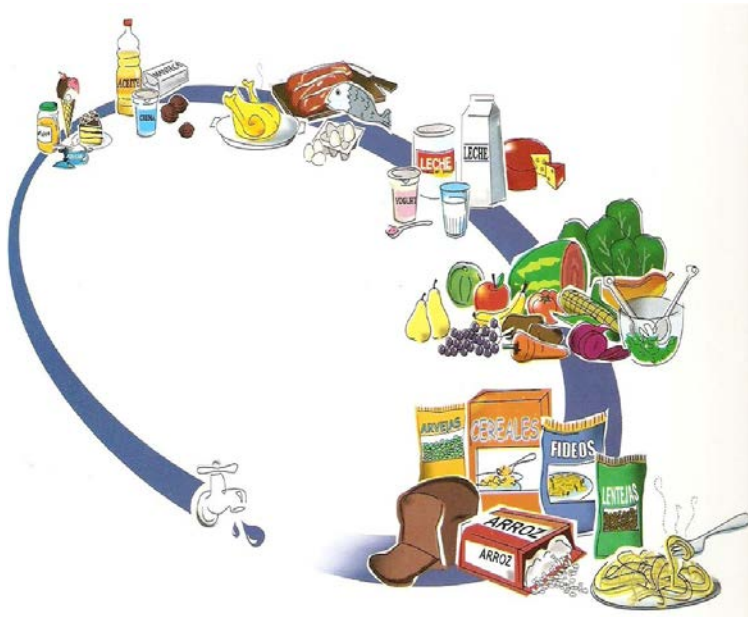


## › RECOMENDACIONES



- **Al menos 400 gramos** entre frutas y verduras por persona al día consumo
- **Mínimo de 5 porciones** al día (2 de frutas y 3 de verduras).
- **Representa 8%** de la ingesta calórica por día
- Equivaldría a 146 kilos por persona por año

## › RECOMENDACIONES



**Recomendación de consumo diario: 700 gr**

400 de verduras de variedad de colores y  
300 de frutas de variedad de colores

- ✓ **Diálogo multisectorial y multidisciplinario**
- ✓ **Establecer alianzas entre el sector público y privado**
- ✓ **Compromiso y articulación con todos los sectores**



# › ACCIONES

## *Mesa de Promoción al consumo de frutas y hortalizas*



Coordinado por:  
Subsecretaría de Alimentos y  
Bebidas y  
Subsecretaría de Agricultura

## › OBJETIVOS DE LA MESA

- ✓ Iniciar el trabajo en común, multisectorial y multidisciplinario, para promover el consumo de frutas y hortalizas.

“Todos juntos, transmitiendo al mismo tiempo el mismo mensaje”

- ✓ Generar intervenciones con el fin de promover una alimentación saludable que incluya un mayor consumo de frutas y verduras.
- ✓ Establecer un cronograma de trabajo para el 2017.



## › PROPUESTA

- Ser **coherentes con las políticas y los planes de acción nacionales y complementario a estos**, como en el caso de las políticas alimentarias y de nutrición, sanitarias, agrícolas y ambientales existentes.
- Perseguir un enfoque interdisciplinario, integrado y holístico en todas las partes.
- Utilizar los recursos existentes, personas, información, iniciativas, políticas.
- Una propuesta integral de promoción de frutas y hortalizas que incluya iniciativas **dirigidas tanto a los problemas de oferta como de demanda**, basándose en la evaluación de necesidades.



# ¿Qué buscamos?

- Diversificación de opciones para los consumidores.
- Revalorización de platos a base de frutas y verduras.
- Fomentar consumos locales/regionales.
- Nuevos mercados para el productor y generación de Valor Agregado.
- Fortalecimiento de la oferta.

## Campaña “Más frutas y verduras”



### **Doble propósito:**

Amplificar el mensaje y llegar con una imagen homogénea y única a todo el país.

# › COMUNICACIÓN





**Cuanto más color de frutas y verduras consumimos, más vitaminas y minerales incorporamos**

**MÁS**  
FRUTAS Y  
VERDURAS



 Presidencia de la Nación



# › COMUNICACIÓN

## PROPIEDADES

### ¿Sabías qué?

El color de las frutas y verduras es dado por los diferentes pigmentos que poseen. Cada color tiene propiedades distintas, por lo tanto, un alimento no sustituye a otro. Lo ideal es que el plato tenga al menos dos a tres colores.



Consumir 5 porciones diarias de frutas y verduras te ayudan a estar más saludable. Son una fuente importante de vitaminas y minerales, sustancias necesarias para el correcto funcionamiento del organismo.

## CALIDAD

### ¿Sabías qué?

Cuando elijas estos productos, observé siempre que mantengan su firmeza, lo cual indica que son frescos. También hay que evitar que las frutas y verduras sean expuestas por tiempo prolongado al sol, porque esto acelera su proceso de maduración.



Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.

¡Buscalas en el mercado más cerca de tu casa!

## FORMAS DE CONSUMO

### ¿Sabías qué?

Es importante lavar las frutas y verduras con agua segura, especialmente si vas a consumirlas crudas. Si no dispones de agua segura, una opción es hervir agua durante 3 minutos o agregar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua.



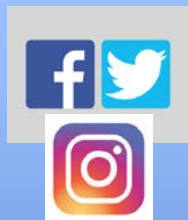
Las frutas son ideales para llevar en la mochila y comerlas en cualquier momento del día. En el desayuno, en una ensalada, la merienda o un postre.

Probalas en jugos naturales, budines, tortas, bizcochuelos, flanes y hasta en helados caseros!

## > COMUNICACIÓN

### Redes sociales

- Beneficios
- Recetas simples
- Call to acción
- Tips para aprovechar alimentos al máximo y no desperdiciar
- Curiosidades sobre las frutas y verduras de estación



### Activaciones en puntos específicos

- **ACELGA** para distribución por estación en restaurantes y supermercados.
- Estaciones Saludables de la Ciudad.
- La Rural 2017.
- Ferias en el interior afines al sector.
- El Mercado en tu Barrio.

### Notas de prensa

- Televisión
- Gráfica
- Radio

### Otras acciones

- Programa Cocineros argentinos.
- Acciones con actores claves e influenciadores.
- Proyecto de resolución ministerial.
- Página web específica.

## Insights

- “Las frutas y verduras son aburridas”
- “Son para hacer dieta”
- “No sé cómo prepararlas”
- “No conozco muchas variedades”
- “Si compro muchas se me pudren”

## Objetivos

- Desmitificar la idea de que las frutas y verduras son “aburridas”.
- Generar una campaña descontracturada y en tono cercano a los consumidores.

## › EJES: CALIDAD, APORTES, FORMAS DE CONSUMO

### La elegida del mes

- Reduce la presión arterial
- Previene la diabetes
- Ayuda a bajar de peso
- Ayuda en casos de asma
- Es rica en antioxidantes



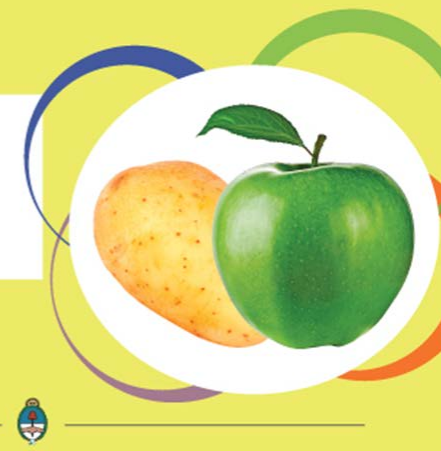
### El elegido del mes

- Refuerza el sistema inmunológico
- Mejora el sistema digestivo
- Es diurético
- Es estimulante
- Es antioxidante



### Pareja ideal

- Las manzanas evitan que las papas germinen. Guardalas siempre juntas.





## RECETAS EN INSTAGRAM



**agroindustriaar** Seguir

77 Me gusta · 4 días

agroindustriaar Ensalada mexicana de arroz, pollo y muchas cosas ricas para el almuerzo de hoy!

Prepará arroz según las porciones que necesitás, 1/3 de taza de arroz crudo alcanza para 2 porciones, por ejemplo. Cuando lo tengas listo, reservalo.

Luego cortá 1 pechuga de pollo en cubitos y mandalos a una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén dorados por todos lados.

Cortá 1 palta en cubitos, tomate cherry al medio, un poco de queso morada y mezclalos con el pollo y el arroz.

Acá podés agregarle chocolate o queso.

Inicia sesión para indicar que te gusta o comentar.

343 publicaciones · 4.234 seguidores · 102 seguidos  
Ministerio de Agroindustria, Ministerio de Agroindustria de la Nación Argentina. [www.agroindustria.gov.ar](http://www.agroindustria.gov.ar)



## ACTIVACIONES EN FERIAS Y PUNTOS DE VENTA





# Placeres Regionales

*del campo a tu casa*



Todos los gustos del país,  
**en un solo lugar**

- Alimentos de todas las regiones
- Artesanías • Entretenimiento infantil
- Música en vivo de Jesús Mansilla
- Clases de cocina • Área de comida

**PABELLÓN FRERS - LA RURAL**  
Av. Santa Fe 4363  
**20 y 21 de mayo, de 11 a 19 h**

**Entrada libre y gratuita**

Vení a disfrutar el sabor  
del campo argentino  
a través de productos de calidad.



ORGANIZA



Ministerio de Agroindustria  
Presidencia de la Nación

# Muchas gracias!!!



Ministerio de Agroindustria  
Presidencia de la Nación