



AÑO INTERNACIONAL DE LAS  
**FRUTAS Y VERDURAS**

2021

TALLER DE PROMOCIÓN  
DE DIETAS SALUDABLES

# FRUTAS Y VERDURAS, ALIMENTOS ESENCIALES PARA TU SALUD



*Taller de promoción  
de dietas saludables*

# FRUTAS Y VERDURAS, ALIMENTOS ESENCIALES PARA TU SALUD

La malnutrición se ha convertido en un problema de salud pública, principalmente en lo relacionado con el sobrepeso, la obesidad y el déficit de micronutrientes (vitaminas y minerales). En la República Dominicana, el sobrepeso afecta al 7,6% de niños y niñas menores de 5 años y la obesidad al 28% de adultos (CEPAL; INCAP; Vicepresidencia de República Dominicana; PROSOLI; Ministerio de Salud Pública; PMA, 2019). Por otro lado, se reporta que el consumo de vegetales en la población es de 1,3% y el consumo de frutas 15,9%, lo que provoca un déficit de nutrientes esenciales (FAOStat 2018).

El país tiene el doble desafío de erradicar la desnutrición y las deficiencias de micronutrientes, y de manera simultánea, combatir el incremento del sobrepeso y de la obesidad. La malnutrición se traduce en pérdidas de productividad, y mayor presión sobre los sistemas de salud y educación. De conformidad, a la información generada por el estudio “El costo social y económico de la doble carga de la malnutrición”, para el año 2017, esta situación le costó al país el 2.6% del PIB.

Con la finalidad de sensibilizar la población y promover la selección y consumo de frutas y verduras, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 2021 como “El Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021 (AIFV)”, teniendo como objetivo compartir buenas prácticas para el consumo de frutas y verduras y sus beneficios nutricionales para la salud, promover dietas saludables y reducir las pérdidas y el desperdicio de alimentos. Como parte de la planificación operativa a ejecutar este año 2021, en el marco de las líneas de acción acordadas entre SETESSAN, FAO y PMA, se realizarán una serie de talleres dirigidos a crear y promover capacidades a través de diálogos con la



*La Asamblea  
General de  
las Naciones  
Unidas declaró  
el 2021  
como “El Año  
Internacional  
de las Frutas  
y Verduras  
2021 (AIFV)”*





comunidad acerca de la producción y consumo de frutas y verduras, como medio para generar medios de vida a la vez que se promueven dietas saludables y sostenibles.

Este taller denominado “Frutas y verduras, alimentos esenciales para tu salud”, cuenta con el apoyo del Ministerio de Salud Pública, las Redes Municipales SSAN y los gobiernos locales en 14 municipios, cubriendo seis (6) provincias de las Regiones de El Valle y Enriquillo.

La FAO y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan actualmente el consumo de 400 g o al menos cinco (5) porciones de frutas y verduras cada día (c/u 80g) (OMS y FAO, 2003). Es reconocido que las frutas y verduras tienen múltiples beneficios para la salud, fortalecen el sistema inmunológico, ayudan a los niños a crecer, apoyan las funciones corporales, el bienestar físico, mental y social en todas las edades. También pueden prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), como la hipertensión arterial, diabetes mellitus y otras; además ayudan a reducir todas las formas de malnutrición -desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad- (Afshin et al. 2019; OMS y FAO, 2005). El cultivo de frutas y verduras contribuye a mejorar la calidad de vida de los agricultores familiares y sus comunidades. Esta actividad genera ingresos, apoya los medios de vida, mejora la seguridad alimentaria y la nutrición y aumenta la resistencia gracias a la gestión sostenible de los recursos locales y al aumento de la agrobiodiversidad<sup>1</sup>. La innovación, la mejora de las tecnologías y la infraestructura son fundamentales para aumentar la eficiencia y la productividad en las cadenas de suministro y de valor de frutas y verduras a fin de reducir las pérdidas y desperdicios.

1 FAO. 2020. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta: Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma.



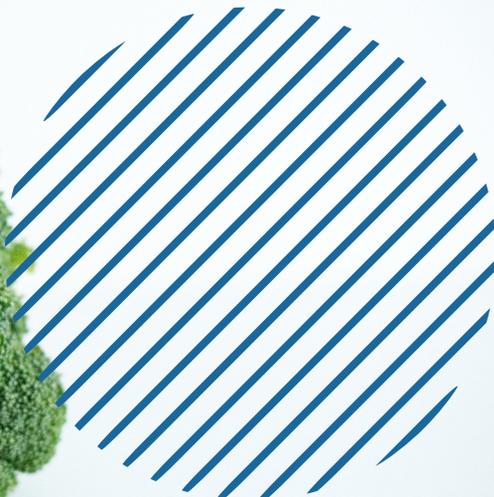


## OBJETIVO GENERAL

Concientizar a la población sobre la importancia de consumir frutas y verduras diariamente, con un enfoque en la producción local, al tiempo de destacar los beneficios nutricionales para la salud y la prevención de ENT, promoviendo también la reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos.

## RESULTADOS ESPERADOS DEL TALLER

- Población sensibilizada sobre la importancia del consumo de frutas y verduras para el fortalecimiento del sistema inmunológico y combatir enfermedades, como la Covid-19.
- Población con conocimiento sobre las propiedades nutricionales de las frutas y verduras para una dieta saludable y diversa.
- Población con conocimiento y prácticas culinarias sobre elaboración de recetas seleccionadas con frutas y verduras de manera adecuada.
- Población sensibilizada sobre el consumo de frutas y verduras de producción local y de temporada.
- Población consciente sobre la necesidad de reducir las pérdidas y desperdicios de alimentos.



# AGENDA



<i>Hora</i>	<i>Tema</i>	<i>Responsable</i>
8:30 a.m.	Registro de participantes	Equipo organizador
9:00 a.m.	Sesión de apertura: palabras de autoridades nacionales, provinciales y municipales	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
9:20 a.m.	Sesión de conferencias	Programa de Alimentos (PMA)
9:25 a.m.	Importancia de la producción local y conservación de las frutas y verduras	Consultor (a) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
9:55 a.m.	Importancia de las frutas y verduras para una dieta saludable	Especialista en Nutrición Secretaría Técnica para la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (SETESSAN) / Ministerio de Salud Pública (MSP)
10:20 a.m.	Sesión de preguntas y respuestas	Moderador (a) Programa de Alimentos (PMA)
10:30 a.m.	Demostración culinaria y degustación	Chef y Experto en nutrición
11:00 a.m.	Evaluación y clausura de la actividad	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) Autoridad provincial o municipal



# ENSALADA BAHORUCO

## NOTAS:

Lavar bien frutas y verduras antes del consumo.

Todas las recetas rinden para 4 personas.



## INGREDIENTES

- ½ repollo morado rallado
- 1 zanahoria rallada
- 2 tomate grandes en cubos
- 1 lechuga picada
- 1 aguacate picado en cubos

## PREPARACIÓN

Primero, organiza en envases individuales los ingredientes ya picados o rallados según se indica anteriormente.

En un recipiente para preparar la ensalada, vierte el repollo rallado, la zanahoria, los cubos de tomate, la lechuga picada y mezcla.

Agrega el aguacate ya cortado en cubos.

Agrega una pizca de sal y limón al gusto.



# ENSALADA CARIBE

## INGREDIENTES

½ taza de piña

½ taza de mango

1 taza de lechosa  
(opcional: uvas y sandía)

½ taza de melón

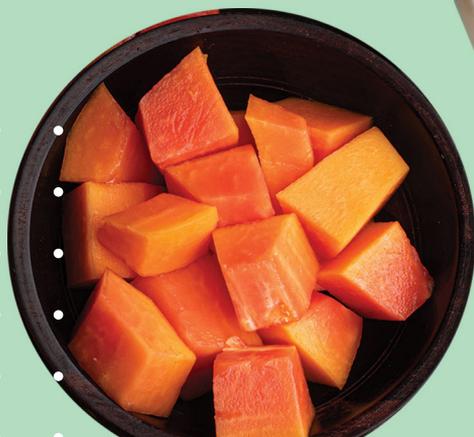
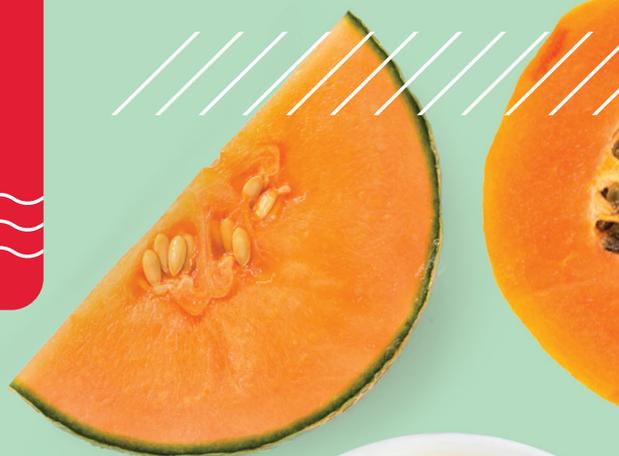
## PREPARACIÓN

Corta las frutas en cubos y colócalas en envases separados.

Vierte en un plato por orden: piña, mango, melón y por último, la lechosa.

## NOTAS:

Es recomendable agregar la lechosa al final para que conserve sus jugos.



# ENSALADA DE FRUTAS Y VEGETALES

## INGREDIENTES

- 1 lechuga picada
- 2 tomates grandes picados
- ½ zanahoria rallada
- 1 manzana en cubos
- Aderezo: Honey Mustard

## PARA EL ADEREZO

- El jugo de 2 limones
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita mostaza

## PREPARACIÓN

Pique la manzana en cubos y agregue limón para evitar su oxidación.

Coloque los demás ingredientes en un envase para ensaladas y mezcle.

Por último, agregue la manzana.





# TRADICIONAL

## INGREDIENTES

- 1 mango cortado en cubos
- 1 aguacate mediano
- 1 tomate grande en medias lunas
- 1 pepino cortado en cubos

## PREPARACIÓN

- Quite las semillas al pepino.
- Agregue los demás ingredientes por orden de ingredientes y mezcle
- Agregue una pizca de sal y pimienta
- Agregue limón al gusto



# LO NUESTRO

## INGREDIENTES

- 1 aguacate picado
- Cilantro picado al gusto
- ½ cebolla picada
- ½ pimiento picado
- Jugo de limón al gusto
- 1 pizca de sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Agregue todos los ingredientes a un recipiente

Agregue limón, sal, pimienta y cilantro al gusto



# CEVICHE DE MANGO

## INGREDIENTES

- 1 mango picado en cubos pequeños
- ½ cebolla en pluma
- Cilantro al gusto
- Limón al gusto
- Una pizca de sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Corta la cebolla en limón

En un recipiente, coloque el mango y vierta la cebolla

Agregue el cilantro, sal, pimienta y limón al gusto.

Cada preparación alcanza para 4 personas, en caso de ser una cantidad más grande ir duplicando los ingredientes.





AÑO INTERNACIONAL DE LAS  
**FRUTAS Y VERDURAS**

2021