



FRUTAS Y VERDURAS: PLACER, BIENESTAR Y SUSTENTABILIDAD

Ing. Agr. Dra. Joanna Lado¹
 Ing. Alim. Dr. Gastón Ares²
 Lic. Nutr. Mág. María Rosa Curutchet³
 Quím. Farm. Ana Giménez²
 Lic. Diseño Gráfico Leticia Varela²

¹Agroalimentos y Sistema Vegetal Intensivo - INIA
²Núcleo interdisciplinario de Alimentación y Bienestar - Udelar
³Instituto Nacional de Alimentación (INDA) - Ministerio de Desarrollo Social (MIDES)

Producto de una colaboración interdisciplinaria e interinstitucional, el libro aporta una perspectiva integral sobre las frutas y verduras como parte de una alimentación saludable, placentera y sostenible. Este artículo es una puerta de acceso y una invitación a su lectura. A través de los caminos de la producción y sus protagonistas, nos alienta a repensar nuestros vínculos con los alimentos y con nuestro entorno.

En esta oportunidad queremos aprovechar este espacio para contarles sobre el trabajo interinstitucional que hemos plasmado en un libro muy valioso para toda nuestra sociedad: "Frutas y Verduras: Placer, Bienestar y Sustentabilidad". La elaboración del libro estuvo bajo la coordinación del MIDES-INDA y el Núcleo interdisciplinario de Alimentación y Bienestar de la Udelar y participaron representantes de diversas instituciones además de INIA.

¿DE QUÉ TRATA EL LIBRO?

El material tiene como finalidad revalorizar las frutas y verduras como un pilar fundamental de nuestra

alimentación, derribar mitos que muchas veces hacen que no las seleccionemos y proponer ideas para motivarnos, además de recomendaciones para reducir al máximo sus desperdicios en el hogar. El equipo integró profesionales de diferentes disciplinas para brindar una perspectiva más integral sobre la temática y con un enfoque de sistema alimentario, revalorizando la producción familiar de alimentos y las compras de cercanía en diferentes circuitos.

¿QUIÉNES PARTICIPARON?

Instituciones nacionales como MIDES-INDA, MIDES-Ruralidad, MGAP, INIA, UAM, Udelar, la ONG Redalco

y se contó con el apoyo del Parlamento uruguayo para su impresión. Se imprimieron 1500 ejemplares de libre distribución y también se encuentra disponible en versión digital:

Acceda **AQUÍ**

¿CÓMO SE ESTRUCTURA EL LIBRO?

Está dividido en cinco capítulos; el primero se centra en el rol de las frutas y verduras como parte de una alimentación saludable, placentera y sostenible, abordando aspectos como la estacionalidad y complementariedad de las diferentes zonas de producción, reflejando el aporte de las variedades nacionales y de los sistemas de producción protegidos para extender la disponibilidad de estos productos durante el año.

En el segundo capítulo buscamos mostrar la realidad de la producción familiar de frutas y verduras, a través de testimonios de productores y productoras que trabajan para que día a día tengamos estos alimentos en nuestra casa durante todo el año.

En el tercer capítulo se muestran diferentes opciones de comercialización de estos productos, resaltando las ventajas de formas alternativas de consumo para reducir las distancias entre productores y consumidores, con énfasis en las compras de cercanía.

En el cuarto capítulo destacamos la importancia de la preparación casera de alimentos de forma compartida entre los integrantes del hogar, brindando ideas para crear e innovar con frutas y hortalizas.

Finalmente, en el último capítulo, nos centramos en visibilizar la relevancia del desperdicio de alimentos en nuestros hogares y apostar a generar cambios en el hogar para reducirlo. Con un foco claro en la planificación de nuestras compras, la inclusión de productos con imperfecciones y en cómo almacenamos los diferentes productos en casa, evitando bolsas cerradas o el aplastamiento en la heladera.

¿QUÉ ES LO NOVEDOSO?

Es un libro que nos invita a reflexionar, pero también a actuar; contiene recomendaciones y propuestas de cambios en nuestra alimentación que invitan a repensar la forma en cómo decidimos nuestras compras de frutas y verduras y cómo las preparamos/cocinamos en casa. Nos lleva a preguntarnos qué conocemos sobre quienes producen nuestro alimento, cómo es esa producción y comercialización o qué consecuencias puede tener aquello que no se aprovecha y se desperdicia. Integra la dimensión ambiental, valorizando la producción familiar y las ventas de cercanía, así como el aprovechamiento de productos que usualmente se descartan por imperfecciones para promover la sustentabilidad de la producción de alimentos.

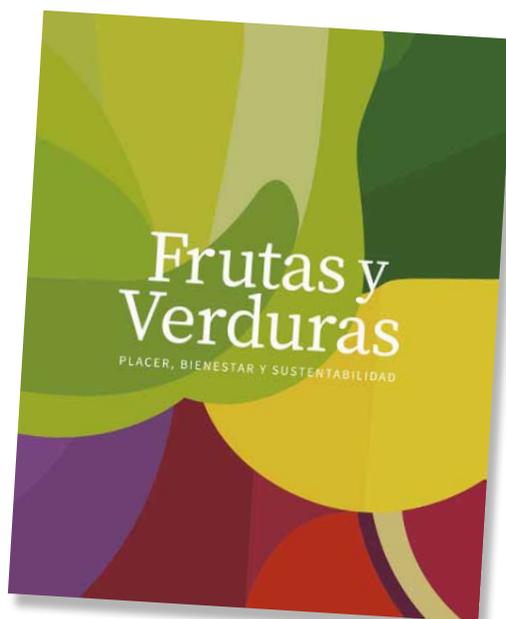


Figura 1 - Portada del libro.

Incluye testimonios de productores y productoras familiares, mujeres rurales y diferentes emprendimientos enfocados en la producción más equitativa y sustentable de alimentos y promueve la interacción en la órbita de las compras del Estado.

¿CUÁL ES EL APOORTE DE INIA?

En el libro se integra la experiencia de la investigación nacional en la generación de variedades más adaptadas a las condiciones de producción, resistentes a plagas y enfermedades, con buen rendimiento, y con un sabor valorado por los consumidores uruguayos. La conservación poscosecha también es un factor muy importante en la selección de nuevos materiales. En el libro se presentan las últimas variedades de frutilla (INIA Yrupé), boniato (INIA Rubí 63-criollo e INIA Chapicuy-zanahoria), tomate (INIA Frontera), mandarina (F2P3) y cebolla (INIA Rocío) que han sido liberadas recientemente por los programas de mejoramiento y son elegidas por nuestros productores.

El libro nos lleva a preguntarnos qué conocemos sobre quienes producen nuestro alimento, cómo es esa producción y comercialización o qué consecuencias puede tener aquello que no se aprovecha y se desperdicia.

