

L'Hospital d'Igualada s'adhereix a la campanya "Aquí sí. Fruita i salut"

L'Agència de Salut Pública de Catalunya ha acreditat el servei de restauració adreçat als familiars i al personal de l'Hospital d'Igualada, gestionat pel Càtering ARCASA, per la seva tasca de promoció i facilitació del consum de fruita fresca entre la població. Ho ha fet a través del programa "Aquí sí. Fruita i Salut", una iniciativa pionera a l'Estat que potencia l'alimentació saludable promovent el consum de fruita fresca, variada, de qualitat, de proximitat i fàcil de menjar en diferents tipus d'establiments de restauració i d'alimentació (fruiteries, mercats, supermercats, hotels, etc.).



Els establiments adherits a la campanya s'identifiquen mitjançant un diploma i un logotip del programa. La iniciativa, està emmarcada en el Pla Interdepartamental de Salut Pública (PINSAP).

Ester Ibáñez, cap del Servei de Salut Pública, i Elisabet Vives, tècnica de salut pública, van lliurar ahir el diploma d'adhesió a Víctor Sobrido, cap operacional i Marta Muntané, responsable de centre de l'empresa ARCASA, en un acte al qual també va assistir Montse Aymerich, cap de Serveis generals del Consorci Sanitari de l'Anoia.

El consum de fruita és fonamental per cuidar la salut i el compromís d'empreses capdavanteres del sector ajuda a fer fàcils les opcions saludables.

Fruita per reduir afeccions coronàries i prevenir el sobrepès

El consum habitual de fruita fresca és un dels elements centrals de la dieta mediterrània i l'alimentació saludable. Està demostrat que cada ració addicional de fruita o verdura fresca consumida habitualment redueix un 7% el risc de patir afeccions coronàries. En canvi, un consum baix d'aquests aliments es relaciona amb un risc més alt de càncer colorectal, mentre que el consum elevat de fruita i verdura fresca protegeix davant d'aquestes afeccions. Diversos estudis demostren també que el consum de fruita i verdura pot prevenir el sobrepès i la diabetis.

D'altra banda, Catalunya és un gran productor de fruita de qualitat, però al mateix temps només 1 de cada 10 persones adultes i 1 de cada 14 infants mengen les 5 peces de fruita i/o verdura recomanades.