



Los mexicanos comen per cápita únicamente 235 gramos de frutas y verduras por día, en promedio, es decir apenas 58.75 por ciento respecto a los 400 gramos recomendados por la Organización Mundial de Salud (OMS), excluyendo las papas y otros tubérculos.

Es un consumo "limitado" si se considera que México es un país autosuficiente en la producción de ambos tipos de alimentos, aseveró Alfredo Neme Martínez, quien ahora es presidente de la Asociación Mexicana para un Comercio Justo (AMCJ) y antes se desempeñó como dirigente de centrales de abasto.

Por otro lado, el dirigente de la AMCJ aseguró que los precios de algunos productos de la canasta básica como aguacate, cebolla, azúcar y limón se incrementaron la semana pasada, en tanto que el jitomate se abarató.

Neme Martínez atribuyó el bajo consumo de verduras y frutas en el país a la pérdida del poder adquisitivo de los mexicanos y aseguró que ha sido de 6.6 por ciento tan sólo en los primeros dos años del gobierno del presidente Enrique Peña Nieto. También consideró que no existe una cultura para comer frutas y verduras, al grado que la población prefiere la comida chatarra y rápida que sólo contribuye a mantener cifras alarmantes de obesidad y diabetes en el país.

En las tiendas, dijo, existe más disponibilidad de los llamados productos chatarra, tanto en zonas rurales como urbanas, por lo que, señaló, frutas y verduras deberían encontrarse con la misma facilidad que los refrescos y las frituras.

Calculó que el consumo de frutas y verduras en México podría incrementarse 30 por ciento mediante un trabajo conjunto de centrales de abasto y el gobierno federal para reforzar la cadena tradicional de distribución de alimentos para hacerlos más accesible a la población.

Más aún porque resultan más baratos que los alimentos procesados, sobre todo los de temporada, y no están gravados con el impuesto especial sobre producción y servicios (IEPS) que desde el año pasado comenzó a aplicarse a los refrescos y productos con alto contenido calórico.

La OMS, refirió, estima que cada persona debería consumir 88 kilos de verdura y 59 kilos de fruta cada año, que arrojan un promedio diario de 400 gramos de ambos productos. Sin embargo, en el caso de los mexicanos, la ingesta de estos alimentos se queda 41.25 por ciento por debajo de la recomendación de la OMS.

El dirigente de la AMCJ propuso que las secretarías de Salud, de Educación Pública, de Agricultura y de Economía junto con las centrales de abasto lleven a cabo una campaña de difusión para arraigar una cultura de consumo de frutas y verduras en los mercados, pero a la que también se sumen las llamadas “tienditas de la esquina” para que el consumidor conozca los beneficios de consumir estos alimentos.

Los precios de frutas y verduras se abaratan más cuando son de temporada y este es el caso ahora, ejemplificó Neme Martínez de la piña, plátano, guayaba, toronja, fresa, sandía, pera, durazno, uva, papaya, mango y naranja, así como chayote, col, nopal, zanahoria, apio, brócoli, ejote, chile verde, lechuga, coliflor, calabacita, tomate y jitomate que son base de la canasta básica alimentaria para el mexicano.

Fuente: **La Jornada** / **Susana González G.**