



NOTA DE PRENSA

LLEIDA, 05 de ABRIL de 2020

Afrucat recomienda comer fruta durante el confinamiento para hacer frente al incremento de ocasiones de "picar" entre horas

Según la consultora Kantar, durante la primera semana del Eesti de alarma los consumos entre comidas ya han subido un 74% y se prevé que continúen creciendo

Encerrados en casa, con muchas horas de ocio ante la televisión y en un estado a veces de tensión, nos está llevando a incrementar el hábito de "picar" entre horas y está provocando crecimientos de entre el 25 y el 54% de las compras y del consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares añadidos, como son las galletas, la repostería industrial, el chocolate o los batidos y la cerveza.

Este consumo, llamado consumo de indulgencia, ha sustituido el consumo búnker de los primeros días y constituye básicamente un aporte extra de calorías y de azúcares que sumados a la inactividad de la población podría tener consecuencias en la salud de la ciudadanía si el confinamiento se prolongase.

Según Manel Simon, director general de Afrucat, "esta ingesta de repostería industrial y de productos ultraprocesados se podría sustituir por el dulzor natural de la fruta. Con la entrada en los mercados la próxima semana de las primeras cerezas, éstas podrían convertirse en el snacking de placer que están demandando los consumidores".

La doctora Antonieta Barahona afirma que las frutas y verduras son la fuente más sencilla, natural y de fácil disposición de las vitaminas, que siempre son necesarias y ahora más que nunca. Además, la fruta también nos hidrata y nos aporta una gran cantidad de fibra. La hidratación nos permite tener las mucosas y la piel sanas, mientras que la fibra nos ayuda a combatir el estreñimiento causado por sedentarismo.

afrucat

Associació Empresarial
de Fruita de Catalunya

Av. Tortosa, 2 (oficines 20-24)
Edifici Mercolleida. 25005 Lleida

T +34 973 22 01 49
F +34 973 22 04 37

www.afrucat.com
www.fruita.cat



Según Barahona, "si la gente no puede evitar la tentación de picar algo, la fruta es una muy buena opción. Cocinarla o prepararla de maneras diferentes os mantendrá distraídos y ocupados".

Afrucat recuerda que los mercados siguen perfectamente abastecidos de productos frescos y que estamos entrando en el periodo del año donde hay más variedad de frutas. Por otra parte, no sólo la distribución organizada sino también la tienda tradicional y los propios productores locales están impulsando diferentes redes para llevar la compra directamente al hogar, lo que permite disponer de frutas y verduras frescas sin necesidad de desplazarse.

Montserrat Corderroure

Directora de Marketing e Innovación de Afrucat

695551237

afrucat

Associació Empresarial
de Fruita de Catalunya

Av. Tortosa, 2 (oficines 20-24)
Edifici Mercolleida. 25005 Lleida

T +34 973 22 01 49

F +34 973 22 04 37

www.afrucat.com

www.fruita.cat