



“Egin apustu frutaren alde, beti da bere garaia” kanpainak 20.000 fruta ale banatuko ditu hondartza gipuzkoarretan.

Ekimenak frutaren kontsumoa sustatu nahi du eta sasoikoak noiz diren jakitera eman.

Lehen edizio honetan, Gipuzkoako itsasertzeko 6 hondartza bisitatuko dira: Hondarribia, Donostiako hiru hondartzak, Zarautz eta Deba.

Eusko Jaurlaritzako osasun inkestaren arabera, euskal gazteriaren erdiak baino gehiegok (%52,1) ez du fruta jaten egunero.

Gure gazteek ez dute gomendatzen den adina fruta eta barazkiak kontsumitzen. Hau da, 5 errazio gutxienez elikagai hauetatik, 400gr/eguneko gutxienez, NAOS Estrategiak (Nutrizio, Jarduera Fisikorako Estrategia eta Obesitatearen Prebentzioa) adierazten duen moduan. Eusko Jaurlaritzaren azken osasun inkestare arabera, euskal gazteak ez du fruta kontsumitzen egunero. Barazkiak ere sartzen baditugu, gauza okertzen da zeren eta gazteen %82ak ez ditu egunero kontsumitzen. Baina, hobertzeko joan beharrean, okerrera jo dezake gainera zeren eta E.A.E. Business School-eko “La alimentación saludable en España” ikerketaren arabera, Euskadi da, urtean opil eta gaileta gehien kontsumitzen duen bigarren autonomia erkidegoa. Egoera honen aurrean, enpresa gipuzkoar batzuk, hauen artean SUPER AMARA, On Estrategia, Grupo Delta, Así Sí Comunicación, Comunicamelo eta Arantza López-Ocaña doktoreak kanpaina sozial bat abiarazi dute, frutaren kontsumoa sustatzeko eta sasoikoak noiz diren jakitera emateko. Donostiako, Hondarribiako, Zarautz eta Debako Udaletxeen babesa du. Kirol-kluben babesa ere badu eta hauen kideek banaketa lanetarako boluntario eskaini dira. Horrela, Donostiako hondartzetan Bera Bera SUPER AMARA edo Fortuna Klubeko kideek ikusi ahal izango dira, fruta banaketa egiten itsas hondarrean. Hondarribian, SUPER AMARA Batekoak eta Zarautz eta Deban ere tokiko taldeak ibiliko dira.

Antolatzaileak / Organizan:

**SUPER
AMARA**

com
un
com
ELO

grupodelta
global partner

**Así
sí!**
COMUNICACIÓN

onestrategia

Dra. Arantza
López-Ocaña

Kolaboratzaileak / Colaboran:



ZARAUZKO UDALEA





20.000 fruta ale gipuzkoar itsasertzeko hondartzetan.

Uztailan 20.000 fruta ale inguru banatuko dira kanpainaren barnean, fruta freskoa eta garaikoa, batez ere, nektarinak eta platerinak. Gipuzkoako 6 hondartzetan: Hondarribia, La Concha, Zurriola eta Ondarreta Donostian, Zarautz eta Deba.

Kanpainaren irudiarekin identifikatuko den karpa bat ipiniko da pasealekuan egunero, 11:00etatik 14:00tara, eta boluntarioek fruta eta liburuxka bat informazioarekin banatuko dituzte, sasoiko fruitaren egutegia eta galdetegi bat, modu boluntarioan betetzeko.

Zure pisua frutan

Antolatzaileek inkesta bat prestatu dute, gure lurraldean zer nolako fruta kontsumoa egiten den jakiteko. Nahi duenak galdetegia bete eta hondartza bakoitzean kokatuta dagoen karpan entregatu dezake edo SUPER AMARAKO supermerkatuetan (informazio gunean). Nahi izan ezker, online ere egiteko aukera dago, www.apuestaporlafruta.eus web orrian. Parte hartzen duten guztien artean, eta kanpaina amaitu ostean zozketa egingo da eta irabazleak bere pisua frutan irabaziko du.

Hondartzetara bisitaldien datak

Kanpaina gaur hasiko da, uztailak 13 eta 27a arte iraungo du.

Uztailak 13: La Concha (Donostia)

Uztailak 19: Ondarreta (Donostia)

Uztailak 20: Hondarribia

Uztailak 23: Zarautz

Uztailak 26: Zurriola (Donostia)

Uztailak 27: Deba

Gure osasunarentzat onuragarria

Egunero fruta kontsumitzea oso onuragarria da gure organismoarentzat. Arantza López-Ocaña doktorearen hitzetan *“frutak, kontutan eduki beharreko ekarpen energetikoa suposatzen du, bertan aurkitzen diren azukre naturaletan aberatsa delako. Gainera, fibra ematen digu idorreriari aurka egiteko, kolesterola*

Antolatzaileak / Organizan:

**SUPER
AMARA**

com
un
com
ELO

grupodelta
global partner

**ASÍ
COMUNICACIÓN**

onestrategia

Dra. Arantza
López-Ocaña

Kolaboratzaileak / Colaboran:



ZARAUZKO UGALA



Donostia San Sebastián



eta triglizerido altua neurrian mantentzen ditu. Frutak kontsumitzeak, beste jarraibide osasuntsuekin batera, kantzerra prebenitzen ere laguntzen du, kolonekoa, biriketakoa, sabelekoa etab. Hidratazio egokia edukitzen laguntzen du, ezinbestekoa batez ere udan eta gainera bitaminak, mineralak, antioxidatzaileak ematen dizkigu. ”

Banana da Gipuzkoan gehien kontsumitzen den fruta

SUPER AMARAko salmenten arabera, banana da alde handiarekin Gipuzkoan gehien kontsumitzen den fruta. Bigarren lekuan, naranja eta atzetik, baratze-marrubia. Urteko kontsumoen datuak dira. López-Ocaña doktorearen ustetan ez da harritzekoa, banana jateko erraza delako eta normalean, helduek eta haurrek atsegin dute. Laranjari buruz berriz, zukua egin izateak noski abantaia suposatzen du.

Udaran ere, fruta gehien kontsumitzen den garaia izanik, bananak irabazten du. Kasu honetan, meloiak jarraitzen dio, gure probintzian bigarren postuan dago kontsumoan. Udaran gehien kontsumitzen diren fruten rankinean, honako hauek, gehienetik gutxinera, nektarina, sandia, naranja, kiwi, melokotoia, Golden sagarra, paraguaioa eta gerezia.

Prentsako kontaktua

Kanpainari buruz zalantzak argitzeko eta informazio zabalagoa nahi izan ezkerro, prensa@comunicamelos.es helbidera idatzi edo 609491422 zenbakira deitu.

Antolatzaileak / Organizan:

**SUPER
AMARA**

com
un
com
ELO

grupodelta
global partner

ASÍ, SÍ!
COMUNICACIÓN

onestrategia

Dra. Arantza
López-Ocaña

Kolaboratzaileak / Colaboran:



ZARAUZKO UDALA

