

Transcripción

Noticias

Los japoneses comen menos verduras hoy que hace 50 años, aunque en la última década se ha registrado un importante aumento en la compra de ensaladas ya preparadas. De acuerdo con el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca, este declive comenzó alrededor de 1989.

El índice de salud *Kenkō Nihon 21* publicado por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar recomienda a los adultos tomar al menos 350 gramos de verduras al día. No obstante, el consumo promedio actual es de 280,5 gramos. Entre las mujeres, la ingesta ronda los 273,6 gramos, una cantidad ligeramente menor que los 288,3 gramos de promedio que consumen los hombres.

Hasta comienzos de la década de 1970, la mayoría de las verduras frescas se consumían en casa. Desde entonces, no obstante, la compra de verduras en los hogares se ha reducido y el consumo de alimentos procesados como las ensaladas listas para comer ha aumentado. Las secciones de ensaladas de los supermercados, tiendas de conveniencia y grandes almacenes se han expandido, y la cantidad de dinero que los consumidores gastan en ensaladas se ha triplicado entre 1985 y 2020. La tendencia de comprar comida que requiere menos preparación está aumentando entre las personas de entre 30 y 69 años.

Preguntas

1. ¿Desde cuándo comenzó el declive del consumo de verduras?

Ej) Comenzó alrededor de 1989.

2. Según el índice de salud, ¿cuánta cantidad de verduras deben tomar los adultos al día?

Ej) Se recomienda tomar al menos 350 gramos de verduras al día.

3. ¿Qué ha ocurrido mientras que la compra de verduras se ha reducido?

Ej) El consumo de alimentos procesados ha aumentado.