

Consumo de frutas y hortalizas en la actualidad.

Montián, G. N.; Balaban, D. M

Cátedra Sistemas de Cultivos Intensivos. Área Horticultura.
Facultad de Ciencias Agrarias
Universidad Nacional de Rosario
gmontian@agro.uba.ar

Nota de interés

La OMS y la FAO realizaron informes acerca de la dieta, la nutrición y la prevención de las enfermedades crónicas; en los mismos se recomienda el consumo de un mínimo de 400g diarios de frutas y hortalizas. Se afirma que hay pruebas convincentes de que el consumo de frutas y hortalizas reduce el riesgo de padecer obesidad y enfermedades cardiovasculares y también probablemente, diabetes. Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y hortalizas causa en todo el mundo aproximadamente un 14 % de los casos de cáncer gastrointestinal, un 11 % de las cardiopatías isquémicas y un 9 % de los accidentes vasculares cerebrales.

Desde el punto de vista químico, las frutas y las hortalizas son productos ricos en agua, micronutrientes, vitaminas y minerales. A su vez son pobres en proteínas y lípidos y ambos tipos de vegetales presentan diferente contenido de carbohidratos.

De las vitaminas, se destacan las hidrosolubles (solubles en agua), y entre ellas, particularmente la vitamina C o ácido ascórbico ya que prácticamente la totalidad de la vitamina C que ingerimos procede de hortalizas y frutas. En este grupo se incluyen además las vitaminas del grupo B. El ácido ascórbico, junto a la vitamina E (liposoluble o soluble en grasa), que se encuentra en pequeña proporción, son compuestos antioxidantes, de gran importancia para la salud.

El consumo de frutas y hortalizas se ve influido por un gran abanico de factores tanto sociales y culturales, como personales, por ejemplo las preferencias de sabor, nivel de independencia y conciencia de salud.

La edad también parece influir en el consumo de frutas y hortalizas. En caso de niños y adolescentes, el consumo tiende a disminuir con la edad. En el caso de los adultos sucede lo contrario, es decir, los niveles de consumo se incrementan con la edad. Entre las posibles explicaciones se incluyen adquisición de mayores ingresos y conocimientos, hábitos sociales y estímulos, por ejemplo tipo de actividades que desarrollan las personas, preferencias sociales de alimentación e ideas relacionadas con la comida y el tiempo dedicado a cocinar.

El programa “5 al día” desde 1989 ha incentivado el consumo de frutas y hortalizas a nivel mundial. Este programa originalmente estadounidense promociona el consumo diario de cinco porciones de frutas y hortalizas. Cada país ha adaptado este programa a su propia cultura y tradiciones. Existen diferentes ejemplos, como los daneses y los húngaros que recomiendan 3 porciones de hortalizas y 3 de frutas al día, con su campaña “3x3” o en Francia “Un fruit pour la récré” que sugiere una fruta en cada recreo para niños en edad escolar.

En Europa para disminuir la obesidad infantil y promover el consumo de frutas y hortalizas se establecieron proyectos financiados por la UE, el gobierno italiano y la OSC, teniendo como objetivo principal informar sobre su calidad nutricional, la inocuidad y sus efectos beneficiosos sobre la salud. Para ello se establecieron campañas de promoción utilizando diversos recursos didácticos: comics de superhéroes con contenidos nutricionales sobre frutas y hortalizas, juegos para que utilicen los niños en clase, lecciones sobre gusto para niños y la incorporación de kioscos de golosinas saludables.

Nuestro país carece de campañas y publicidades alentadoras al consumo de frutas y hortalizas y en cuanto a los kioscos saludables se promulgó y sancionó una Ley Nacional en el año 2008 (N° 26.396/08) que se focalizó en los trastornos de la conducta alimentaria (obesidad, bulimia y anorexia nerviosa) y la incorporación de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en el sistema educativo y el año 2009 se agregó un artículo haciendo referencia a la implementación de kioscos saludables en escuelas. Cabe señalar que se han presentado, desde la Cámara de Diputados, varios proyectos de ley específicos sobre la regulación de los kioscos en las escuelas públicas y privadas. Sin embargo, han caducado a lo largo de estos años.

El consumo promedio de hortalizas (incluyendo legumbres y nueces) en Europa es de 220 g por día y el consumo medio de frutas es de 166 g por día, lo que significa que el consumo medio de ambas es de 386 g por día., estando por debajo de la mínima sugerida por la FAO y en nuestro país este consumo es mucho menor ya que alcanza sólo a 200 g por día.

Por todo lo mencionado se debiera hacer campañas publicitarias más agresivas, siguiendo los ejemplos europeos para aumentar así el consumo principalmente en niños y adolescentes y así poder alcanzar al menos, con el mínimo establecido por la FAO generando hábitos de consumo más saludables y prevenir enfermedades.

Ejemplos de campañas publicitarias en Europa para incentivar el consumo.



Figura 1: Publicidad para incentivar el consumo de frutas y verduras en Hungría



Figura 2: Personajes de superhéroes para incentivar el consumo de frutas y hortalizas en UE.

Bibliografía utilizada:

- 5 al día – España (<http://www.5aldia.com/>)
- 5 a day – Reino Unido
(<http://www.nhs.uk/LiveWell/5ADAY/Pages/5ADAYhome.aspx>)
- 5 am Tag – Alemania (<http://www.5amtag.de/>)
- 3x3 – Hungría (<http://www.3x3.hu/>)
- All day long – Bélgica (<http://www.alldaylong.be/>)
- Frugtkvarter – Dinamarca (<http://www.frugtkvarter.dk/>)
- Fruitness – Italia (<http://www.fruitness.eu/>)
- <http://www.eufic.org/article/es/expid/Consumo-frutas-verduras-Europa>
- <http://www.fao.org/food/es>
- <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>
- Servicio de Promoción de la Salud Instituto de Salud Pública Consejería de Sanidad y Consumo. Frutas y Verduras, fuente de salud. Madrid, España. 2003
- SchoolGruiten – Holanda (<http://schoolgruiten.kennisnet.nl/>)
- Un fruit pour la récré – Francia (<http://agriculture.gouv.fr/un-fruit-pour-la-recre>)
- Zapata, María Elisa, Entro de Estudios sobre Nutrición Infantil. Kioscos Saludables. Leyes y proyectos sobre la regulación. “Hacia una alimentación saludable”. Junio 2013