



Revista Chilena de Nutrición

ISSN: 0716-1549

sochinut@tie.cl

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y
Toxicología
Chile

Zacarías H., Isabel; Pizarro Q., Tito; Rodríguez O., Lorena; González A., Daniela; Domper R.,
Alejandra

PROGRAMA «5 AL DÍA» PARA PROMOVER EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS EN CHILE
Revista Chilena de Nutrición, vol. 33, núm. 1, octubre, 2006
Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología
Santiago, Chile

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46914637010>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

ARTÍCULO

PROGRAMA «5 AL DÍA» PARA PROMOVER EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS EN CHILE

«FIVE A DAY» PROGRAM TO PROMOTE FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION IN CHILE

Isabel Zacarías H. (1), Tito Pizarro Q. (2), Lorena Rodríguez O. (2), Daniela González A. (1), Alejandra Domper R. (1)

(1) Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile.

(2) Unidad de Nutrición, Ministerio de Salud de Chile.

Dirección para Correspondencia :

RESUMEN

En Chile, el exceso de peso presenta una alta y creciente prevalencia desde los primeros años de vida. El desafío para los gobiernos es conseguir el cambio conductual de la sociedad y de los individuos, que permita disminuir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNTs). El Ministerio de Salud ha planteado la promoción como una de las respuestas centrales a las necesidades de la población, implementando un «Plan Nacional de Promoción de la Salud», una «Estrategia de Intervención Nutricional a través del Ciclo Vital para la Prevención de la Malnutrición por Exceso» y proponiendo una «Estrategia Global contra la Obesidad (EGO-CHILE)» de carácter amplio, que convoque a distintos sectores y que sirva de plataforma para incluir e impulsar todas las iniciativas que contribuyan a resolver este problema. Dentro de estas están las guías alimentarias lanzadas en 1997 y actualizadas en el año 2005 que incluyen la recomendación de consumir 5 porciones de verduras y frutas diarias. La importancia de implementar el programa «5 al día» en Chile, es que este puede constituir la principal estrategia para la promoción del consumo de verduras y frutas a nivel nacional y de esta forma ser el vehículo oficial de difusión de esta guía alimentaria. En este artículo se dan a conocer las principales acciones desarrolladas en el país para la implementación del programa «5 al día» y algunas de las actividades implementadas hasta la fecha.

Palabras claves: 5 al día, promoción, verduras, frutas, obesidad.

ABSTRACT

In Chile, overweight has a high and increasing prevalence from the first years of life. The challenge to governments is to conduct a behavioural shift in society and individuals, leading to a decrease in obesity and chronic non-communicable diseases (NCDs) prevalence. The Ministry of Health has established promotion as one of key responses to population needs. Different courses of actions have been implemented such as «National Plan for Health Promotion», «Nutritional Intervention Strategy through the Vital Cycle for Preventing Malnutrition by Excess», and more recently the «Global Strategy for Obesity (EGO-CHILE) which involve the private and public sectors and serves as a platform to foster all initiatives leading to tackle this issue. Among these initiatives we can find the Food Dietary Guidelines, issued in 1997 and updated in 2005, whose main recommendations included the consumption of five vegetable and fruit portions per day. The importance for implementing a «5 a day» program in Chile is that it may become a major strategy for promoting vegetable and fruit consumption at national level and in this way being the official vehicle for disseminating these dietary guidelines. In this article we present the main actions implemented by «5 a day» program and activities accomplished up to now.

Key words: 5 a day, promotion, vegetable, fruits, obesity.

ANTECEDENTES GENERALES

Tanto en Chile, como en otros países, el exceso de peso presenta una prevalencia alta y creciente desde los primeros años de vida. Entre los factores que inciden en su desarrollo confluyen variables genéticas, ambientales, culturales y sociales. La Organización Mundial de la Salud ha propuesto una estrategia global sobre régimen alimentario y actividad física; el desafío para los gobiernos es conseguir el cambio conductual de la sociedad y de los individuos, que permita disminuir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNTs). En esta perspectiva el Ministerio de Salud ha planteado la promoción como una de las respuestas centrales a las necesidades de la población, implementando un «Plan Nacional de Promoción de la Salud», una «Estrategia de Intervención Nutricional a través del Ciclo Vital para la Prevención de la Malnutrición por Exceso» y proponiendo una «Estrategia Global contra la Obesidad (EGO-CHILE)» de carácter amplio, que convoque a distintos sectores y que sirva de plataforma para incluir e impulsar todas las iniciativas que contribuyan a resolver este problema.

La obesidad como un tema de salud pública de primera prioridad en el mundo entero, tiene sus raíces en un cambio de comportamiento que no es sólo responsabilidad personal sino que está influido por numerosas variables ambientales en el área de las relaciones económicas, de las dinámicas culturales y de los modelos de vida y de satisfacción de necesidades, todas las cuales afectan los patrones de alimentación y de actividad física de una población. A partir de esta aseveración un enfoque exitoso debe incorporar una mirada integral y transversal del problema.

De los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico. Además de la obesidad, se incluyen el sedentarismo, la hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras. La estrategia global sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la OMS presentada el año 2004, insta a los estados miembros a que elaboren, apliquen y evalúen las acciones recomendadas en esta estrategia, adecuándola a su realidad nacional. Esta perspectiva promueve el fortalecimiento del sector salud y la coordinación con otros sectores de la sociedad, para la implementación

de políticas y planes de acción integrales, sostenibles en el tiempo y que permitan la participación de los ciudadanos en la solución del problema, en torno a la promoción de estilos de vida saludables a través de todo el ciclo vital (1-5).

DESAFÍOS PARA LA SALUD PÚBLICA

Entre los desafíos que debe enfrentar la sociedad en función de la prevención y control de las ECNTs se encuentra el estimular la alimentación saludable desde los primeros años de la vida. Tanto en los países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo, la tendencia ha sido disminuir el consumo de frutas, verduras, cereales y legumbres y aumentar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y sal, en este sentido las áreas de trabajo potenciales debieran ser el desarrollo de guías alimentarias nacionales que orienten el consumo de la población y que sean además un lineamiento para la producción, para las intervenciones en nutrición y para la colaboración intersectorial; Mejorar la información al público a través de iniciativas como el etiquetado nutricional, educación a través de medios de comunicación masivos, regulación de mensajes de advertencia y mensajes saludables entre otros; acciones orientadas a mejorar la calidad de los alimentos disponibles como estimular la reducción del contenido de sal, azúcar y grasas saturadas en los alimentos procesados, eliminar las grasas trans de los alimentos; conformar grupos de trabajo intersectoriales, particularmente en las áreas de salud, agricultura y educación; intervenciones en salud materno-infantil que promuevan la lactancia materna, la educación en alimentación al destete y el desarrollo precoz de hábitos saludables (6-8).

Por otro lado la falta de actividad física es un problema extendido a muchos países del mundo desarrollado y en desarrollo; entre los factores incidentes se encuentra la rápida urbanización que han sufrido estos países, las actividades laborales cada vez más sedentarias, el aumento de la disponibilidad de medios de transporte de fácil acceso y bajo costo y la disminución de espacios adecuados para recreación activa y práctica de deportes. Revertir esta situación implica, entre otros, disponer de guías de actividad física para la población y cambiar algunos paradigmas muy arraigados en nuestra sociedad; este desafío creemos debe enfrentarse intersectorialmente (9-11).

Elegir la práctica de un estilo de vida saludable no sólo depende de una decisión personal y de disponer de la información suficiente, sino también de otros importantes factores que compiten con la decisión informada como son el marketing, factores económicos, dinámicas culturales, conveniencia y tiempo disponible, por citar algunos. Instalar hábitos saludables desde los lugares de trabajo y escuelas y adoptarlos como normas sociales bien valoradas por la gente es un tema que requiere también un cambio importante y nada fácil, en nuestra sociedad (12-13).

Durante los últimos dos años, el Ministerio de Salud se ha dado a la tarea de desarrollar y actualizar las normativas de evaluación nutricional por edad, las guías de alimentación y de vida sana y guías clínicas de manejo en distintas patologías relacionadas con las ECNTs. Existen además programas transdisciplinarios de intervención en malnutrición para mujeres embarazadas y niños menores de 6 años, los que se aplican a lo largo de todo el país, a través de los centros primarios de atención. En curso, se encuentra un programa piloto de intervención para adultos, adolescentes y escolares con malnutrición por exceso y alguna otra condición de riesgo cardiovascular, el que implementado en atención primaria ha dado buenos resultados en torno a disminuir estos factores de riesgo. La meta de estos programas es contar en el nivel primario de atención con la posibilidad de ofrecer atención integral a la población con malnutrición por exceso para prevenir las ECNTs (14-17).

En el área de marketing existe ya una campaña publicitaria vinculada a las guías para una vida sana, en torno a estimular el consumo de lácteos, campaña «Yo Tomo», que se basa en una estrategia dirigida especialmente al grupo de adolescentes.

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL A TRAVÉS DEL CICLO VITAL

Desde el año 2004 se está implementando además, una «Estrategia de intervención nutricional a través del ciclo vital para la prevención de la malnutrición por exceso» (14), la que está dirigida en esta primera etapa a la población de embarazadas y niños (as) menores de 6 años bajo control. Con esta estrategia se destaca ante los profesionales de salud y los beneficiarios del sistema, la magnitud de la actual epidemia de obesidad y sus enormes costos en términos de recursos y calidad de vida. Incorpora además los conceptos de anticipación al daño y de focalización, a través de la detección precoz de la población con factores de riesgo. Este proyecto coordina a través del ciclo vital, una serie de actividades nuevas, basadas en la consejería en vida sana, y que se complementarán con las tradicionalmente existentes.

Esta estrategia incorpora la Consejería en Vida Sana, en todos los controles habituales de la mujer y del niño (a), como una nueva técnica de trabajo más cercana a las personas, definida como una orientación estructurada y breve referida a lograr pequeños y progresivos cambios en el hábitos. El propósito de esta tarea es informar e incorporar en la familia, estilos de vida saludable, de acuerdo a la «Guía educativa para una vida saludable. Guías alimentarias, actividad física y tabaco».

PROGRAMA «5 AL DÍA»

En la actualidad existe este Programa en mas de cuarenta países y es una iniciativa que cuenta con el respaldo de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Internacional para la Investigación del Cáncer (18).

El objetivo del programa es promover el consumo de verduras y frutas a nivel nacional en cinco o más porciones por día, a fin de contribuir a prevenir la incidencia de cáncer y otras enfermedades crónicas asociadas con la alimentación.

Se realizan diversas acciones, entre las que se destacan campañas publicitarias y actividades específicas en escuelas, lugares de trabajo o supermercados para lograr que la población conozca y asuma la importancia de consumir diariamente cinco o más porciones de frutas y verduras. En general, se entrega información específica acerca de cómo incorporar mas porciones de estos alimentos en su alimentación habitual (18).

PROGRAMA «5 AL DÍA» EN CHILE

En Chile la alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles ponen de manifiesto la necesidad de continuar realizando acciones para promover la salud y prevenir las enfermedades; dentro de este contexto, el «Programa 5 al día» para la promoción del consumo de verduras y frutas, surge como una estrategia complementaria a todas las acciones que se están realizando en los distintos sectores del territorio nacional.

El Programa «5 al día» en Chile, es una actividad que se inició el año 2004 e incluye una serie de acciones tendientes a promover el consumo de verduras y frutas en al menos cinco porciones al día y de diferentes colores.

El objetivo poblacional del programa es aumentar el consumo promedio de verduras y frutas a cinco o más porciones por día, con el propósito de ayudar a disminuir la incidencia de cáncer y otras enfermedades crónicas asociadas con la alimentación. Para cumplir este objetivo se ha participado activamente en reuniones y congresos internacionales que han permitido tomar conocimientos e intercambiar experiencias en torno a este programa. A partir de esto se han realizado seminarios de presentación y capacitación del Programa «5 al día» y de motivación para profesionales y técnicos del área de la salud y educación acompañados de la entrega de materiales especialmente diseñados y validados para apoyar la capacitación y difusión del mensaje del Programa. Entre los materiales se encuentran cartillas y dípticos, que enseñan a la población el porqué consumir cinco porciones y se entregan ideas prácticas para su fácil incorporación en los hábitos de alimentación. Como complemento se han producido carpetas, lápices, block y magnetos para colocar en un lugar visible del hogar o lugar de trabajo.

Logo del programa 5 al día en Chile



A nivel nacional el sector académico ha asumido la coordinación de implementar el «Programa 5 al día» vinculándose con el sector público a través del Ministerio de Salud y Agricultura y Organismos Internacionales como FAO, OMS, OPS, PNUD. Con el propósito de implementar el Programa «5 al día» se realizó un estudio que permitió visualizar la estructura legal que deberá tener el programa. Esta estructura es una Corporación sin fines de lucro, en la cual se compromete también a participar al sector productivo y comercializador de frutas, verduras y hortalizas (Asociación de Supermercados, Asociación de Exportadores de Frutas, Mercado Lo Valledor, Federación de Productores de Fruta, Productores de Hortalizas y Sociedad Nacional de Agricultura, el sector académico se encuentra representado por la Universidad de Chile, Universidad Católica de Valparaíso y Universidad Mayor entre otros). Las actividades que se realicen en esta corporación estarán dentro de los lineamientos de los Ministerios de Salud, Educación y Agricultura.

PROGRAMA «5 AL DÍA» EN LOS SERVICIOS DE SALUD

Con el propósito de apoyar para alcanzar los objetivos propuestos de mejoramiento de hábitos de alimentación saludable, se ha planificado utilizar la red nacional existente en todas las regiones del país a través de la estructura de gestión del Ministerio de Salud, que cuenta con más de 500 centros de atención de salud. Se ha capacitado al equipo profesional y se ha distribuido material promocional. Se espera realizar un trabajo en equipo con la «Corporación 5 al día» para lograr difundir el mensaje y contribuir al mejoramiento de los hábitos alimentarios de la población. En la presente edición se incluye el manual de implementación del Programa, el cual puede servir de guía para el trabajo en terreno.

LANZAMIENTO DEL PROGRAMA

Mediante el compromiso del Ministerio de Salud, Agricultura, Educación, el sector Académico y del sector productivo, se realizó el lanzamiento oficial de este Programa, cuyo propósito es realizar una difusión masiva y motivar la intersectorialidad, acción que será refrendada por una campaña nacional a través de los medios de comunicación de masas. Se pretende además, potenciar el marco de diálogo entre el estado y el sector de la industria alimentaria, para promover la producción y comercialización de productos que contribuyan a una alimentación más sana y equilibrada.

ÁREA DE INVESTIGACIÓN Y EVALUACIÓN

Una evaluación del programa 5 al día en Estados Unidos señala un aumento de un 22% en el año 1992 a un 40% en 2002 de la preocupación por consumir las 5 o más porciones de verduras y frutas recomendadas en el marco de este programa (19).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en conjunto con el Instituto Internacional de Ciencias para la Vida (ILSI) y el Centro de Prevención y Control de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) han implementado el Proyecto «Modos de vida sanos, personas sanas» que se está llevando a cabo con comunidades locales en Brasil, Chile y México, para la prevención de la obesidad y la promoción de modos de vida mas sanos mediante intervenciones eficaces de regímenes alimentarios y de actividad física.

El proyecto «Evaluación del impacto de una campaña educativa 5 al día, para promover el consumo de verduras y frutas» (20), se enmarca en las acciones del Ministerio de Salud para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, plantea evaluar el impacto de una campaña de promoción del consumo de verduras y frutas, a través de la entrega de material educativo con comunicación verbal, en el cambio de hábito alimentario, mediante la aplicación de una encuesta de frecuencia de consumo. La población objetivo son adultos entre 17 y 60 años, usuarios de los servicios de salud públicos y supermercados, de estrato socioeconómico medio-bajo, del área urbana de la Región Metropolitana, Santiago- Chile. El tamaño muestral es de 1890 consumidores que se distribuirán en tres grupos: uno de ellos que recibirá el material educativo, el segundo el material educativo mas una explicación verbal, y el tercero un grupo control sin intervención. Se evaluará el consumo de verduras y frutas en la población en estudio al inicio y un año después de realizada la intervención. Se espera que los resultados de este estudio sirvan de base para el diseño y aplicación de otros estudios a nivel nacional y de América Latina.

DESAFÍOS FUTUROS

Se continuará trabajando en la formación de alianzas estratégicas para mejorar la disponibilidad, accesibilidad y el precio de V&F y en lograr que la población incorpore 5 porciones de V&F en su alimentación diaria.

CONCLUSIONES

Para que el programa sea exitoso y se mantenga en el tiempo es conveniente que este inserto en las políticas alimentarias existentes en el país y se continúe trabajando en forma coordinada con todos los sectores involucrados.

BIBLIOGRAFÍA

1. WHO. Preventing chronic diseases: a vital investment. Geneve: WHO; 2005.
2. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneve: WHO; 2003 (Technical Report Series 919).
3. OMS. Prevención integrada de las enfermedades no transmisibles. EB113/44 Add.1. Ginebra: OMS; 2003.
4. Salinas JC, Vio F. Promoción de la salud en Chile. Rev Chil Nutr 2002; 29: 164-173.
5. Vio F, Albala C. Nutrition policy in the Chilean transition. Public Health Nutr 2000; 3:49-55.
6. Chile. Ministerio de Salud. Intervención nutricional a través del ciclo vital. Prevención de obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles Santiago: Ministerio de Salud; 2005.
7. Chile. Ministerio de Salud, INTA, VIDA Chile. Guías para una vida saludable, Santiago, 2005
8. OMS, FAO. Un marco para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional. Ginebra: OMS; 2005
9. Drewnowski A, Darmon N. The economics of obesity: dietary energy density and energy cost. Am J Clin Nutr 2005; 82 (1 Suppl): 265S-273S.
10. Wilson T, Temple, NJ., editors. Nutritional health. strategies for disease prevention. New Jersey: Humana Press Inc; 2001.
11. Pratt M, Jacoby ER, Neiman A. Promoting physical activity in the Americas. Food Nutr Bull 2004; 25:183-193.
12. Uauy R, Monteiro CA. The challenge of improving food and nutrition in Latin America. Food Nutr Bull 2004; 25:175-182.
13. Robles S. A public health framework for chronic disease prevention and control. Food Nutr Bull 2004; 25:194-199.

14. Pizarro T, Rodríguez L, Riumalló J, Benavides X. Intervención nutricional a través del ciclo vital. Prevención de obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Cuad Méd Soc (Chile) 2004; 44: 235-240.
15. Chile. Ministerio de Salud. Metas intersectoriales del Plan Estratégico de Promoción de la Salud. Santiago: Ministerio de Salud; 2000
16. Chile. Ministerio de Salud, Universidad de Chile. Guía para implementar el etiquetado nutricional obligatorio en los alimentos envasados en Chile. Santiago, 2005.
17. Chile. Ministerio de Salud. Guía de alimentación del niño (a) menor de 2 años. Guías de alimentación hasta la adolescencia. Santiago, 2005.
18. Stables G, Heimendinger J., editors. 5 a day for Better Health Program Monograph. Bethesda, MD:National Institute of Health, National Cancer Institute; 1999.
19. OMS. Fruit and Vegetable Promotion Initiative/ A meeting report/ Ginebra 2003
20. Zacarías I, Rodríguez L, Hill R, Domper A, González D. Impact evaluation of a «5 a Day» educational campaign to increase the consumption of fruits and vegetables. In: Healthy Lifestyles, Healthy People: A project of the Pan American Health Organization, International Life Sciences Institute and the Centers for Disease Control and Prevention. Santiago, 2005.

 *Dirigir la correspondencia a:* Profesora Isabel Zacarías H.
Av. El Líbano 5524, Macul, Santiago. Chile
Fono: 56 2 9781429, Fax: 56 2 2214030. e mail: izacaria@inta.cl

Este trabajo fue recibido el 14 de Julio de 2006 y aceptado para ser publicado el 12 de Septiembre de 2006.