



Revista Chilena de Nutrición

ISSN: 0716-1549

sochinut@tie.cl

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y
Toxicología
Chile

Zacarías, Isabel; Keller, Ingrid; Muzzo, Santiago

PROGRAMAS 5 AL DÍA PARA LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS

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=46914637001>

- 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

EDITORIAL

PROGRAMAS 5 AL DÍA PARA LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS

PROGRAMES 5 A DAY FOR THE PROMOTION OF CONSUMPTION OF VEGETABLES AND FRUITS

Se ha observado que a medida que los países se van desarrollando del punto de vista socioeconómico, consiguen disminuir la desnutrición infantil, la natalidad y las enfermedades infecciosas. Al mismo tiempo la esperanza de vida poblacional se prolonga y las enfermedades crónicas no-transmisibles aumentan, un fenómeno que se ha denominado la transición epidemiológica. En América Latina la situación responde a la realidad que se está presentando en el resto del mundo, lo que se refleja en problemas de salud que emergen también a una edad temprana como la obesidad infantil y enfermedades como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas isquémicas, el cáncer y la osteoporosis. Incluso, varias de estas enfermedades se están presentando en los adultos a edades mas tempranas, que lo que se veía anteriormente.

La respuesta para frenar esta tendencia debe estar basada en la prevención primaria, liderado por el sector de salud y con la colaboración de todos los otros sectores, públicos y privados que contribuyen diariamente a la salud de los ciudadanos, como son educación, transporte, agricultura, entre otros.

La prevención primaria tiene como meta conseguir un estilo de vida saludable por parte de la población general. Para lograr esta meta se deben emplear varios componentes, que incluyen una educación para la salud, la pesquisa temprana de factores de riesgo, pero también acciones legales (como la prohibición de fumar en el lugar de trabajo) o multi-sectoriales que facilitan a la población que adopte un estilo de vida saludable, del cual se destaca no fumar, estar físicamente activo y seguir una alimentación sana.

Esta última debe basarse en guías de alimentación, elaborados en muchos países, que hacen énfasis, entre otras recomendaciones, en un adecuado consumo de verduras y frutas. Un amplio número de estudios científicos han demostrado que un alto consumo de frutas y verduras constituye un importante factor protector de enfermedades crónicas asociadas a la alimentación, como son ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

La cantidad de frutas y verduras recomendada por la OMS para conseguir estos beneficios es de al menos 400 gramos al día. Sin embargo la tendencia general de consumo de frutas y verduras a nivel mundial y en América Latina es baja, llegando su bajo consumo a ocupar un lugar entre los 10 principales factores de riesgo de mortalidad y morbilidad a nivel mundial.

La presente edición de la Revista Chilena de Nutrición se ha denominado «Programas 5 al día y su aplicación en diferentes países de América Latina»; tiene por objetivo dar a conocer la actual recomendación del consumo de verduras y frutas, publicada recientemente en el informe de OMS y FAO « Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas» y mostrar como se puede implementar esta recomendación en el marco de Programas «5 al día» , dando a conocer que actividades se realizan en diferentes países de América Latina.

Esta iniciativa surge de la necesidad de contar con un material escrito preferentemente en español, que sea informativo para los profesionales y técnicos de tal manera de contribuir a difundir actividades de promoción del consumo de verduras y frutas que contribuyan a mejorar la alimentación de la población y prevenir ciertas enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación.

En esta edición se han reunido a científicos de América latina y del mundo que trabajan en la promoción de una alimentación saludable con énfasis en aumentar el consumo de verduras y frutas, la mayoría de ellos trabajando en forma mancomunada para aunar esfuerzos de distintos sectores de tal manera de contribuir a alcanzar el objetivo propuesto.

El lector encontrará respuesta a algunas preguntas relacionadas con el «Programa 5 al día» de Argentina, Brasil, Chile, Cuba, España, Perú, Venezuela, que responden a ¿cómo y por qué se organizaron? ¿Quienes los integran? ¿Qué intervenciones realizan? ¿Qué se sabe de su impacto o resultados? entre otros.

Es importante destacar el aporte del estudio sobre la efectividad de los programas e intervenciones destinadas a aumentar el consumo de verduras y frutas en diferentes países del mundo. También se presenta una descripción de la Fundación Campo y Salud de México y de la Alianza Internacional para la promoción del consumo de verduras y frutas (IFAVA) la cual tiene su actual sede en Canadá. Además se muestra como la FAO y OMS están trabajando en forma coordinada para apoyar esta iniciativa en diferentes países.

Esperamos que este esfuerzo editorial para sacar adelante este suplemento preste ayuda para la implementación de estos programas en los países que aun no lo tienen, y de esta manera conseguir disminuir la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles, las que actualmente constituyen un serio problema y desafío para la salud pública de muchos países.

Dr. Santiago Muzzo

Editor Revista Chilena de Nutrición

Isabel Zacarías e Ingrid Keller

Editoras Encargadas del Suplemento