



Revista Chilena de Nutrición

ISSN: 0716-1549

sochinut@tie.cl

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y  
Toxicología  
Chile

Jacoby, Enrique; Keller, Ingrid

LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN AMÉRICA LATINA: BUENA  
OPORTUNIDAD DE ACCIÓN INTERSECTORIAL POR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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=46914637003>

- 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**

## **LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN AMÉRICA LATINA: BUENA OPORTUNIDAD DE ACCIÓN INTERSECTORIAL POR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

### **THE PROMOTION OF FRUITS AND VEGETABLES CONSUMPTION IN LATIN AMERICA: GOOD OPORTUNITY FOR AN INTERSECTORIAL ACTION FOR A HEALTHY EATING**

**Enrique Jacoby (1) , Ingrid Keller (2)**

(1) Pan American Health Organization PAHO/WHO.

(2) Public Health Executive Agency, European Commission, Luxembourg.

Dirección para Correspondencia:

---

#### **RESUMEN**

La importancia de un alto consumo de frutas y verduras para la salud, en la prevención de algunas deficiencias de micro nutrientes y en especial de enfermedades crónicas no transmisibles, ha sido documento extensamente en años recientes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para los Alimentos y Agricultura (FAO) aunaron esfuerzos en el año 2003 para lanzar la «Iniciativa para la Promoción de Frutas y Verduras», la cual está siendo implementada a través de talleres regionales. En Latino América, el consumo de frutas y verduras está por debajo de lo recomendado (400 g/persona/día) y es por eso que muchas guías alimentarias de países destacan la necesidad de incrementar su consumo. Además, varios programas de promoción de frutas y verduras ya están en pleno desarrollo y han incorporando a sectores como producción, comercio y mercadeo, lo cual ayudará a hacer una realidad el mensaje «coma saludable». Este es un paso bienvenido ahora que vivimos rodeados y seducidos por un cada vez mejor surtido mercado de alimentos de alto contenido en calorías, grasa, azúcar y sal.

**Palabras claves:** consumo, frutas y vegetales, 5 al día, promoción.

---

#### **ABSTRACT**

*The importance of a high fruits and vegetable consumption for good health, the prevention of some micronutrient deficiencies and the prevention of chronic non-communicable diseases, in*

*particular, has been extensively documented over the past few years. The World Health Organization (WHO) and the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) joined forces in 2003 and launched the «Fruit and Vegetable Promotion Initiative», which is being implemented through regional workshops. In Latin America the fruits and vegetables consumption is lower than recommended levels (400 gr/person/day) therefore many countries' food-based dietary guidelines highlight the need of more fruits and vegetables in our diet. Fruits and vegetable promotion programs are now underway in several countries and by engaging the production, trade and marketing sectors, they are in a good position to give a practical boost to the «eat healthy» message. This is welcomed initiative at a time when our cities are becoming increasingly over-supplied and enticed by foods high in calories, sugar, fat and salt.*

**Key words:** Latin America, five a day, fruit and vegetable consumption.

---

## **INTRODUCCIÓN**

En los últimos 15 años, revisiones de las más importantes publicaciones científicas han vinculado el mayor consumo de frutas y verduras a un menor riesgo de desarrollar cáncer. El impacto podría alcanzar a una disminución del 35% de todos los cánceres. Más específicamente, tal reducción sería de 20% para los cánceres de la boca, esófago, pulmones, cerviz y vejiga; y de 50% para los cánceres de páncreas, vesícula, mama y útero (1,2). Además, el mayor consumo de fibra presente en frutas y verduras, y la presencia de ciertos fito-químicos contribuyen a disminuir, hasta en 31%, el riesgo de cardiopatías isquémicas (3). Otros posibles beneficios de alcanzar un consumo ideal de frutas y verduras, es que ayudan a crear sensación de saciedad y ha disminuir la ingesta de calorías totales (4).

De acuerdo al Fondo Mundial de Investigación en Cáncer, dietas con alto consumo de hojas verdes protegen contra cáncer de pulmón y estómago; y el mayor consumo de crucíferas (col, brócoli, coliflor, entre otros) puede reducir el riesgo de cáncer colorectal y de tiroides. Es decir, tanto la composición como el consumo total de frutas y verduras, tienen un efecto positivo en la salud.

¿Cuánto hay que consumir de frutas y verduras para obtener los beneficios anotados? La meta al nivel de la población es una ingesta de al menos 400 g de frutas y verduras diarios (o su equivalente, 146 Kilos/persona/año), que representa un 8% de la ingesta calórica total por día 5. En términos de porciones, la recomendación anterior se expresa también, al nivel nacional, en el consumo mínimo de cinco porciones al día (dos de frutas y tres de verduras). En el escenario macro económico se han formulado interesantes hipótesis. Científicos de la Universidad de California han estimado que si todo el Estado de California alcanzara el consumo ideal de frutas y verduras, se produciría un desplazamiento del consumo de alimentos de bajo valor nutricional y alto contenido calórico, conocidos como comida chatarra y los beneficios llegarían también hasta el agricultor. Estos obtendrían beneficios anuales estimados en el rango de US\$ 316 a 788 millones y los agricultores del resto de EE.UU., en el rango US\$ 460 a 1,500 millones (6).

## **IMPORTANCIA PARA AMÉRICA LATINA**

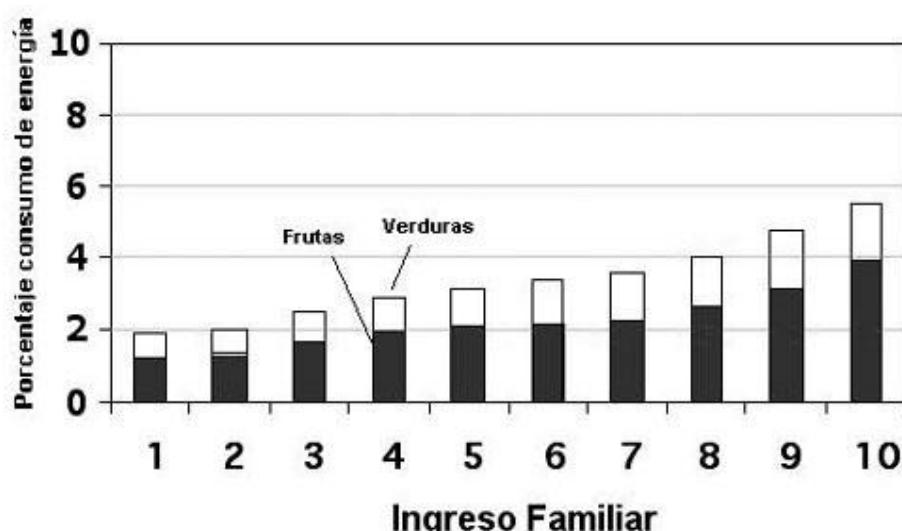
Para la salud pública de América Latina, las anteriores son buenas noticias dado que un 70% de todas las muertes y 60% de la carga de enfermedad en la región, se deben a enfermedades crónicas no-transmisibles, como las cardiovasculares, cánceres, diabetes y obesidad (5). Aún más, los efectos benéficos del consumo de frutas y verduras también pueden prevenir deficiencias en micronutrientes tales como hierro, y vitaminas como la A, C y B12.

El problema está en que no comemos frutas y verduras en suficiente cantidad. Un análisis de hojas de balance de la FAO (7) muestra que solo Chile, México y Brasil, tienen una oferta en sus mercados igual o por arriba de los 146 kilos/persona/año, mientras el resto de países fluctúa entre 80-138 kilos. Algunas tendencias son preocupantes, como que en el período que va de 1964 a 1996, la contribución de las verduras al consumo energético declinó en 1% en América Central y 0.8 en la Región Andina; mientras que mantuvo una tendencia positiva de 0.8% en el Cono Sur. Las frutas experimentaron una caída más severa aún, de un 9% en el Caribe Español, 2.3% en América Central y 8% en la Región Andina, y mantuvo en balance 0 en el Cono Sur (8).

Estudios hechos en Brasil nos permiten mirar de cerca la situación descrita. Esta vez con información de gasto familiar en alimentos, observamos en la figura 1 que ninguno de los diez grupos de ingreso alcanza el ideal del 8% de calorías proveniente de frutas y verduras. El sector de más ingresos (decil 10) está por debajo del 6% y el de menores ingresos (decil 1) solo alcanza el 2% (Monteiro & Popkin, datos no publicados, 2006) (9). A parte de mostrarnos una marcada gradiente social de consumo, esta información muestra también las limitaciones de los datos estimados basados exclusivamente en hojas de balance. Según estas, como se mencionó líneas arriba, Brasil estaría teóricamente consumiendo la cantidad necesaria de frutas y verduras.

**FIGURA 1**

**Consumo de frutas y vegetales como porcentaje de la energía total de acuerdo a deciles de ingreso, Brasil 1997**



Fuente: Monteiro & Popkin 2003

La reducción observada en el consumo de frutas y verduras en Latino América es parte de la llamada «modernización» de los patrones de alimentación. Un proceso que empieza a visualizarse hace unos 25 años y es el resultado de una rápida urbanización, la mejoría de los ingresos y una constante innovación tecnológica en la producción, procesamiento y comercialización de alimentos. Debe hacerse notar, sin embargo, que el desplazamiento de las frutas y verduras de la mesa familiar se ha acompañado de la disminución en el consumo de cereales, legumbres y tubérculos; y el incremento del consumo de aceites vegetales, azúcar, carnes, leche y derivados, así como de numerosos productos procesados de alto contenido calórico y bajo valor nutricional (10).

## **LA INICIATIVA GLOBAL DE FRUTAS Y VERDURAS DE LA OMS**

La situación descrita motivó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) y a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), a lanzar en el 2003 la iniciativa global para la mayor producción y consumo de frutas y verduras (IF&V). Esta iniciativa se inscribe en el contexto de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud aprobada en el 2004 por la Asamblea Mundial de la Salud (11).

La IF&V persigue tres objetivos concretos, (1) crear atención e interés en los beneficios de salud de un mayor consumo de frutas y verduras; (2) promover una mayor producción y disponibilidad de las mismas y (3) estimular el trabajo científico en las áreas de producción, distribución y mercadeo de frutas y verduras.

En septiembre del 2004 la OMS llevó adelante el primer taller sobre la iniciativa mencionada en el Centro por Salud y Desarrollo de Kobe, Japón (12). Allí se dieron cita representantes de diversas organizaciones internacionales y científicos que trabajan en alimentación. Entre ellos, Ministerios de Salud y Agricultura de varios países, el International Food Policy Research Institute (IFPRI), el Programa Mundial de Alimentos, la Comisión Económica Europea de las Naciones Unidas y un delegado de los grupos promotores de 5-al-día.

La IF&V de la OMS/FAO es parte de otros esfuerzos globales por mejorar la alimentación y nutrición mundial como son la Conferencia Mundial de Nutrición de 1992 y las Metas de Desarrollo del Milenio del 2000. Para alcanzar los objetivos antes descritos el taller descrito arriba desarrolló un marco estratégico para promoción de frutas y verduras (el marco de Kobe), que sirve como documento de referencia para la IF&V y está disponible en 4 idiomas (13).

El marco Kobe distingue cuatro escenarios principales:

- Productores rurales dependientes del autoconsumo;
- Consumidores «mixtos» que dependen del autoconsumo y de mercados locales;
- Consumidores dependientes del mercado de alimentos y
- Consumidores institucionales como en los lugares de trabajo y escuelas.

Las características de cada uno de los dominios antes descritos y de las redes de producción y distribución de frutas y verduras son descritas en detalle en la IF&V, incluyendo posibles acciones para establecer programas promocionales, así como barreras para su implementación.

Al desarrollar programas de promoción de frutas y verduras la IF&V recomienda ubicarlas en el marco de las políticas de alimentación existentes. En América Latina hay varios países con políticas de alimentación basadas en alimentos y las mismas incluyen referencias específicas para incrementar el consumo de frutas y verduras (tablas 1 y 2). La IF&V es un vehículo que ofrece la oportunidad de avanzar al logro de esas políticas nutricionales.

**TABLA 1****Guías para el consumo diario de frutas y verduras en América Latina y Canadá**

País	Guías	Referencias
Brasil	4-5 porciones de vegetales, 2-4 porciones de frutas	Recine & Radaelli, 2001 <sup>19</sup>
Chile	Comer diariamente 2 platos de vegetales y 3 de frutas	INTA/MINSAL, 2005 <sup>20</sup>
Guatemala	Comer diariamente 1-3 porciones de frutas y vegetales	Guías Alimentarias para Guatemala, 1998 <sup>21</sup>
México	5-10 porciones de vegetales y frutas	Fundación Campo y Salud, 2004
United States of America	3-5 porciones de vegetales, 2-4 porciones de frutas	USDHHS, 2000 <sup>23</sup>
Canadá	5-10 porciones de frutas y verduras	Ministry of Public Works and Government Services Canada, 19

**TABLA 2****Guías para el consumo diario de frutas y verduras en otras partes del mundo**

País	Guías	Referencias
New Zealand	Por lo menos 5 porciones diariamente: 3 porciones de vegetales y 2 porciones de frutas	Ministry of Health, 2003 <sup>25</sup>
Philippines	3 porciones de vegetales, 2-3 porciones de frutas	DOST, without date <sup>26</sup>
España	3-5 porciones de vegetales, 2-4 porciones de frutas	5 Al Día, without date <sup>27</sup>
South Africa	3-5 porciones de vegetales, 2-4 porciones de frutas	Love&Sayed, 2001 <sup>28</sup>

**DE LAS RECOMENDACIONES A LA PRÁCTICA**

Lograr que el consumo de frutas y verduras se acerque a los ideales de salud antes señalados es central para el éxito de la IF&V. Esto requiere ir más allá de proveer educación al público, o en todo caso, una mejor y más eficiente educación y comunicación. Aún no hemos llegado

allí, y por cierto el desafío es grande desde que hoy en día, el medio de información número uno en el mundo es la publicidad (13).

Una rápida mirada a la realidad nos permite comprobar que el mercado de alimentos es muy exitoso en el mercadeo y venta de alimentos de poco valor nutricional. ¿Se trata de una imperfección del mercado? Probablemente. Es cierto además, que las preferencias de los consumidores están vinculadas al valor calórico, entre otras influencias, de los alimentos, especialmente los dulces y salados. Algunos postulan la existencia de bases fisiológicas tras esta inclinación «innata» y que podrían tener su origen en la evolución de la especie. Coincidentemente, los alimentos procesados de alto valor calórico gozan de poderosas maquinarias de producción, procesamiento y comercialización. La capacidad de producir en gran escala de las economías modernas ha originado presión para introducir valor agregado a los alimentos y ha convertido este mecanismo en un poderoso incentivo para la venta. Hoy es común que los productores de carne y pollo (ni que decir de quienes venden galletas y papas fritas), reciban hasta 5 veces mas del valor de venta de estos productos que lo que reciben los productores de frutas y verduras por los suyos (14).

Los economistas han identificado que la elasticidad del ingreso en el consumo de carnes está alrededor de 0.8 mientras el de frutas y verduras sigue de cerca con un 0.6 y 0.7. En otras palabras, en el caso de las frutas y verduras, cada 1% de incremento de los salarios produciría un incremento en el consumo de frutas y verduras de 0.6% y 0.7%. Esto indica que políticas tendientes a acabar con la pobreza podrían, al menos teóricamente, ayudar a incrementar el consumo de frutas y verduras. La elasticidad de los precios no es menos importante y sugieren que todo incremento de precios de frutas y verduras tiene un efecto regresivo en el consumo (Elasticidad: -0.50), lo que sugiere problemas en el lado de la oferta que impiden penetrar y expandir el mercado de consumidores. La atención a estos últimos factores es tan importante como incentivar la demanda.

Los cambios en la comercialización también son importantes. El mercado de alimentos de Latinoamérica está creciendo muy rápidamente, especialmente los grandes supermercados. Con respecto al total de ventas de alimentos, ellos representan 35% en Guatemala, 50% en Chile y 75% en Brasil (15). La influencia de los supermercados en las opciones de compra de las personas no puede ser subestimada y debería tratar de incorporársele como escenario de promoción de una buena alimentación.

## **ACTUAR EN TODA LA CADENA ALIMENTARIA**

Todo lo anterior nos hace ver que para remontar los fuertes mecanismos del mercado actual, se necesitará un esfuerzo de promoción y mercadeo de una magnitud tal que haga que la producción y comercialización de las frutas y verduras se vea empujada por una demanda suficientemente grande. Este es el reto y la oportunidad actual; actuar a lo largo de la cadena alimentaria y no sólo en un punto.

Por fortuna el movimiento social de promoción de frutas y verduras está creciendo y nuevos actores están entrando en escena. El movimiento de 5-al-día originado en California, USA, a principio de los años 90 ha avanzado y hoy existe un gran contingente de promotores en casi todos los continentes. Mas aún, productores y comercializadores de frutas y verduras han empezado a considerar la idea que vender frutas y verduras por salud no es mala idea. La IF&V está empezando a acercarse a este nuevo movimiento y la suerte de este encuentro anticipamos que cosechará muy buenos resultados.

Por lo anterior es motivo de celebración que las organizaciones de comercializadores internacionales de frutas y verduras se hayan constituido en una red internacional IFAVA16 y que los promotores Latinoamericanos hayan hecho lo propio en el reciente evento realizado en mayo de este año en Guaymallen en Mendoza, Argentina (17).

Larga vida a las frutas y verduras!

**Reconocimiento:** Los autores agradecen a la Lic. María Pico por su apoyo editorial.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (World Cancer Research Fund). Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective. London .1997.
2. National Cancer Institute. 5aday for better health program (NIH publication 01-5019) Washington, DC: US Government Printing Office. 2001
3. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo Reducir los riesgos y promover una vida sana. 2002. Reporte completo esta disponible en: <http://www.who.int/whr/2002/es/index.html>(sitio web visitado 19 de junio, 2006).
4. Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. Research to Practice Series No1. 2005.
5. WHO/FAO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva. 2003 Reporte completo esta disponible en[http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_916.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf) (sitio web visitado 19 de junio, 2006).
6. Setter, KM, Chalfant JA, Summer D. Does 5-a-Day Pay? Agricultural Issues Center AIC Issues Brief, University of California No27, August 2004.
7. FAO, Statistical Database, Food Balance Sheets. Disponible en: <http://faostat.fao.org/faostat/form?collection=FBSDomain=FBSServlet=1hasbulk=version=extlanguage=EN> [sitio web visitado 21 de junio 2006] Hojas de Balance permiten medir la producción total de frutas y verduras, menos lo exportado y más lo importado
8. Ekhard Cara, The economic determinants of fruit and vegetable consumption, Presentación en el 1 Congreso Pan Americano de Promoción de Frutas y Verduras, Guadalajara, México. 2005
9. Monteiro & Popkin, Observaciones no publicadas, 2006
10. World Health Organization (WHO). Fruit and Vegetable Promotion Initiative. A meeting report. Geneva. 2003. Reporte completo esta disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html>(sitio web visitado 19 de junio 2006).
11. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Ginebra. 2004. Reporte completo esta

disponible <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/en/> (sitio web visitado 19 de junio, 2006).

12. WHO/FAO Fruit and Vegetables for Health. Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1-3 September 2004, Kobe, Japan. Geneva. 2005. Reporte completo esta disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index1.html> (sitio web visitado 19 de junio, 2006).
13. WHO/FAO Fruit and vegetables for health. Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1-3 September 2004, Kobe, Japan. Geneva. 2005. Reporte completo esta disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index1.html> (sitio web visitado 19 de junio, 2006).
14. Schwartz Barry. The Paradox of Choice: Why More Is Less. HarperCollins Publishers Inc. New York, New York. 2005
15. Nestle Marion Food Politics, University of California Press. San Francisco 2002.
16. International Fruit and Vegetables Alliance (IFAVA). Para más información visitar <http://ifava.org> (sitio web visitado 19 de junio, 2006).
17. Reardon T, Timmer P, Berdegué J.A. The Rise of Supermarkets in Latin America and Asia: Implications for International Markets for Fruits and Vegetables. En: Regmi A y Gehlhar M (eds) 2003. Global Markets for High Value Food Products, Agriculture Information Bulletin USDA-ERS
18. International Fruit and Vegetables Alliance (IFAVA). Para más información visitar <http://ifava.org> (sitio web visitado 19 de junio, 2006).
19. Recine, E. and Radaelli, P. Alimentação saudável. Brasilia: Depto. de Nutrição da Facultade de Ciencias da Saúde da Universidade de Brasilia (FS/UnB) e Area Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministerio da Saúde (DAB/SPS/MS). 2001
20. INTA/MINSAL. 2005. Guía para una vida saludable. Guías alimentarias, actividad física y tabaco. Disponible en: [http://www.inta.cl/materialEducativo/guia\\_vida\\_saludable2005.pdf](http://www.inta.cl/materialEducativo/guia_vida_saludable2005.pdf) (sitio web visitado 19 de junio, 2006).
21. Comisión Nacional de Guías Alimentarías. Guías Alimentarías para Guatemala. Los Siete Pasos para una Alimentación Sana. Guatemala, 1998
22. Fundación Campo y Salud. 2004. Programa «5 por día» Mexico. Disponible de: <http://campoyosalud.org.mx/5pordia.html> (sitio web visitado 19 de junio, 2006).
23. US Department of Health and Human Services (US DHHS). Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans 2000. United States. Washington DC: Department of Agriculture. 2000
24. Ministry of Public Works and Government Services Canada. Canada's Food Guide to Healthy Eating. Ottawa, Ontario. 1997

25. Ministry of Health. Food and Nutrition Guidelines for Healthy Adults: A Background Paper. Wellington, Ministry of Health. 2003
26. Food and Nutrition Research Institute, Department of Science and Technology (DOST). without date. Nutritional Guide for Young Filipino Adults Disponible de: <http://www.fnri.dost.gov.ph/facts/mainpn.html>(sitio web visitado 19 de junio, 2006).
27. 5 Al Día. with-out date. Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas (España). ¿Qué es una ración de frutas y hortalizas?Disponible de: <http://www.5aldia.com/> (sitio web visitado 19 de junio, 2006).
28. Love, P. and Sayed, N. Eat plenty of vegetables and fruits everyday. South African Journal of Clinical Nutrition. Supplement. 2001.

Dirigir la correspondencia a: Sr. Enrique Jacoby  
525 23rd St. N.W., Suite 723  
Washington, D.C. 20037  
Tel: (202) 974-3539, Fax: (202) 974-3632. E-mail: [jacobyen@paho.org](mailto:jacobyen@paho.org)

Este trabajo fue recibido el 1 de Julio de 2006 y aceptado para ser publicado el 15 de Septiembre de 2006.