



Revista Chilena de Nutrición

ISSN: 0716-1549

sochinut@tie.cl

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y
Toxicología
Chile

Olivares C., Sonia; Bustos Z., Nelly
CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS EN GRUPOS ESPECÍFICOS DE CONSUMIDORES
CHILENOS: ELEMENTOS A CONSIDERAR EN SU PROMOCIÓN

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=46914637007>

- 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

CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS EN GRUPOS ESPECÍFICOS DE CONSUMIDORES CHILENOS: ELEMENTOS A CONSIDERAR EN SU PROMOCIÓN

FRUIT AND VEGETABLE INTAKE IN SELECTED GROUPS OF CHILEAN CONSUMERS: ELEMENTS TO CONSIDER IN THEIR PROMOTION

Sonia Olivares C., Nelly Bustos Z.

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

Dirección para Correspondencia :

RESUMEN

Con el fin de describir el consumo de frutas y verduras observado en distintos segmentos de la población chilena y analizar las posibilidades y barreras para promover un mayor consumo, se realizó una revisión de las publicaciones científicas sobre el tema en los últimos años. De la revisión se desprende que, a pesar de la disponibilidad de una variedad de verduras y frutas a precios accesibles en la mayor parte del país, su consumo es insuficiente en niños y adultos, y no presenta diferencias según nivel socioeconómico. Respecto a las posibilidades y barreras para aumentar el consumo, se encontró sólo un estudio en niños obesos de bajo NSE y sus madres. Los niños señalaron que les gustaría comer más frutas y verduras crudas, preparadas en forma atractiva y pidieron publicidad en televisión para ellas. Las madres señalaron más barreras que posibilidades, relativas al costo, o porque a ellas no les gustaban. Se concluye que es esencial realizar campañas intersectoriales de promoción y educación en el marco del programa 5 al día, cuyo grupo objetivo sería toda la población del país.

Palabras claves: consumo de verduras, frutas, programa 5 al día, promoción, educación.

ABSTRACT

In order to describe fruit and vegetable intake in selected groups of Chilean population, and to analyze the possibilities and barriers to increase their daily consumption, a review of scientific publications related with this topic during the last years was performed. This review showed that, in spite of the good availability and prices of fruits and vegetables in almost the whole country, their intake is low in children and adults, without differences according to socioeconomic level (SEL). Related to the possibilities and barriers for increasing the consumption, we found only one study in obese children of low SEL and their mothers. The children interviewed said that they would like to eat more fruits and vegetables, prepared in an attractive way and they would like to see television advertisement about them. Their mothers found more barriers than possibilities, due to the cost or because they did not like it.

It was concluded that it is essential to develop promotional and educational campaigns in the context of the five a day program, with the whole Chilean population as the target group.

Key words: *vegetables intake, fruits, 5 a day program, promotion, education.*

INTRODUCCIÓN

El Informe sobre Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2003 (1) reconoce que la evidencia científica asociada a la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares en las personas que consumen al menos 400 gramos de frutas y verduras al día es convincente, y probable en la disminución del riesgo de cáncer de la cavidad oral, esófago, estómago, colon y recto. En este contexto, entre las recomendaciones con respecto a la dieta incluidas en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la OMS de 2004 (2), destaca el «aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos».

Hace dos o tres décadas, los beneficiosos efectos nutricionales del consumo de frutas y verduras se asociaban principalmente a su contenido en vitaminas, minerales y fibra dietética, pero en los últimos años éstos se asocian, cada día en mayor medida, a su contenido en diversos fitoquímicos, con efecto antioxidante o con acciones específicas sobre algunas enzimas que a su vez llevan a cabo importantes funciones, como volver menos eficiente a hormonas como los estrógenos o limitar el crecimiento de las células cancerosas, las que estarían explicando su actuar en la prevención de las citadas enfermedades crónicas. Se estima que el consumo de una variedad de frutas y verduras cada día asegura una mejor combinación y acción de los fitoquímicos que contienen (3).

En su versión 2005, las Guías Alimentarias chilenas (4) incorporaron el mensaje «Come al menos dos platos de verduras y frutas de distintos colores cada día» resultante de la evaluación de las guías anteriores (versión 1997) «Aumente el consumo de verduras y frutas» (5), en la que grupos focales de escolares solicitaron que se les indicara claramente cuánto debían consumir (6) y en concordancia con el Programa 5 al día que se inició en el país el año 2004 (7).

Los estudios que han determinado el consumo de frutas y verduras en Chile en los últimos años corresponden principalmente a niños y han utilizado distintos métodos de recolección de la información y análisis de los datos.

El objetivo del presente trabajo es describir el consumo de frutas y verduras observado en distintos segmentos de la población chilena y analizar las posibilidades y barreras para promover un mayor consumo.

Consumo de verduras y frutas en grupos específicos de la población chilena

Escolares:

En los últimos años, se han realizado diversos estudios que han considerado el consumo de frutas y verduras comparándolo con las porciones recomendadas en la pirámide alimentaria (5) o en gramos promedio por día (8-15). Las porciones recomendadas en la pirámide alimentaria chilena son 2 porciones de verduras y 3 de frutas para los niños de 6 a 9 años y 3 porciones de verduras y 3 de frutas para los de 10 a 13 años.

En un estudio en que se determinó el consumo de alimentos a través de la aplicación de una encuesta de frecuencia de consumo cuantificada (EFCC) a 287 escolares de 5º a 8º básico en tres regiones del país, Yáñez y colaboradores (6), al comparar los resultados con las porciones recomendadas en la pirámide alimentaria, encontraron un 57,6% de adecuación en el consumo de frutas y sólo un 30% de adecuación en el consumo de verduras.

Atalah y colaboradores (8) en un estudio realizado con 340 preescolares y escolares de primer ciclo de enseñanza básica en la Región de Aysén, al analizar la adecuación del consumo de verduras encontraron que ésta alcanzaba al 40% en los niños y al 48% en las niñas, en tanto el consumo de frutas alcanzaba al 33% de adecuación en ambos sexos.

En Santiago, Kain y colaboradores (9) evaluaron el consumo de alimentos en escolares de 4º básico asistentes a escuelas públicas en la comuna de Lo Espejo, encontrando un 50% de adecuación en el consumo de verduras y un 43% en el consumo de frutas. En este estudio, al ser consultados por el consumo deseado, los niños y niñas manifestaron que les gustaría comer 3 porciones de frutas y 2 de verduras, coincidiendo con lo recomendado para su grupo de edad.

Olivares y colaboradores (10) en un estudio en 1.701 escolares de 7 a 13 años en el norte, centro y sur del país, también registraron el consumo a través de una EFCC y expresaron los resultados en gramos promedio por día \pm desviaciones estándar. Encontraron un consumo que varió entre el 50 y el 67% de lo recomendado por la OMS (400 g/d), siendo mayor en los niños de 12 a 13 años. No se observaron diferencias por región. (Tabla 1). Otro estudio en 1.431 niños y niñas de Santiago, de NSE medio bajo y medio (11), permitió determinar que el consumo oscilaba entre los 183 y 202 g/promedio/día, sin diferencias por sexo o NSE.

<p>TABLA 1</p> <p>Consumo de frutas y verduras en escolares chilenos, según sexo.</p> <p>Chile, 2001.</p>		
Edad (años)	Niños	Niñas
8-9	197,4 \pm 135,9 ^a (324)	220,2 \pm 149,9* (287)
10-11	237,2 \pm 153,7 ^a (365)	210,7 \pm 129,7* (289)
12-13	271,3 \pm 183,6 ^a (238)	238,1 \pm 145,7* (198)
<p>* Significancia según T test $p < 0.05$ Niños vs Niñas. (a) promedio \pm DE (número casos)</p>		

Dado el interés en analizar el consumo en distintos NSE, Olivares y colaboradores (12) compararon el consumo de verduras y frutas en niñas de NSE medio alto con el de niñas de NSE bajo de la Región Metropolitana, aplicando una EFCC. Encontraron una mediana de 200 y 164 g/día en las niñas de 8 a 9 años de NSE medio alto y bajo, respectivamente ($p < 0.05$); el que osciló entre 170 y 229 g/día en las de 10 a 11 años y entre 196 y 229 g/día en las de 12 a 13 años, sin diferencias significativas.

En todos los estudios en escolares revisados se observó un consumo muy inferior al recomendado en todas las regiones y niveles socioeconómicos.

Adultos:

La información sobre consumo de alimentos en adultos es escasa. En 1997, como parte del proceso de elaboración de las primeras Guías Alimentarias para la población chilena (5), Castillo y colaboradores (13) aplicaron una encuesta de recordatorio de 24 horas a 871 adultos de 20 a 55 años asistentes a consultorios urbanos del Sistema Nacional de Servicios de Salud y encontraron una mediana de consumo de 83 g/día de frutas en hombres y 140 g/día en mujeres, en tanto el consumo de verduras alcanzó a 190 g/día en hombres y 178 g/día en mujeres. En la pirámide alimentaria se establece una recomendación de 4 porciones diarias de verduras y 3 de frutas para los adultos de ambos sexos. Los autores encontraron que el 51,5% de los hombres y el 54% de las mujeres tenía un consumo inferior al recomendado, cifras que en las frutas alcanzaron al 73,3% en hombres y al 68,7% en mujeres.

Rebolledo y colaboradores (14) estudiaron el consumo de alimentos de 54 mujeres de 18 a 36 años de edad en Santiago, aplicando la EFCC, y encontraron un consumo promedio de 1,9 porciones de verduras (47,5% de adecuación) y 1,3 porciones de frutas (43,3% de adecuación).

Atalah y colaboradores (15) determinaron las características alimentarias de adultos mayores de comunas pobres de la Región Metropolitana y encontraron una mediana de consumo de 150 g/día de verduras y 18 g/día de frutas, sin diferencias por sexo.

Promoción del consumo de verduras y frutas en Chile

La disponibilidad de verduras y frutas es suficiente, variada y accesible en la mayoría de las regiones del país (16). De hecho, Chile es un país productor y exportador de verduras y frutas de óptima calidad y sabor. Sólo en las regiones extremas, en especial las del extremo sur del país (XI y XII) y en algunos sectores rurales aislados existen limitaciones de acceso por disponibilidad y precio.

Las explicaciones para el bajo consumo no han sido debidamente estudiadas, sin embargo, el cambio en los estilos de alimentación en prácticamente toda la población, orientado a un cada vez mayor consumo de alimentos procesados de alta densidad energética, ricos en grasas, grasas saturadas, azúcar y sal y bajos en fibra dietética (10-12), podría estar contribuyendo a este menor consumo. Este estilo de alimentación, junto al sedentarismo, constituyen problemas mundiales que explican en gran medida la prevalencia de obesidad existente en la población de países desarrollados y en desarrollo (17-22). Un estudio cualitativo realizado con 68 niños obesos de 8 a 12 años de Santiago y sus madres (8 grupos focales y encuestas de actitudes) (23) permitió establecer algunas actitudes presentes en los grupos de bajo NSE estudiados respecto al consumo de verduras y frutas.

Entre las motivaciones para consumir verduras diariamente, los niños señalaron que estarían dispuestos a hacerlo, siempre que se las prepararan en forma más atractiva. La mayoría prefería las verduras crudas y señalaron como favoritas las lechugas, repollo, tomate, cebolla, betarraga y apio. Las madres señalaron que faltaba información sobre cómo prepararlas, que los niños preferían las ensaladas de verduras crudas, y que cuando las preparaban verduras cocidas, debían botarlas con la consiguiente pérdida de dinero.

Entre las limitaciones señaladas por los niños, éstos destacaron que en sus casas no las preparaban, porque sus madres les decían que era muy caro comer ensalada todos los días o la comían sólo ellas; que en el colegio prácticamente no les daban verduras o que cuando les daban las cambiaban por otro alimento con algún compañero porque no les gustaban. Algunas madres señalaron que cuando preparaban verduras los niños quedaban con hambre, lo que les resultaba muy caro, por lo que habían dejado de prepararlas y que a su hijo/a casi nunca le daban ensaladas en el colegio.

Respecto a las frutas, la mayoría de los niños manifestó que les gustaban mucho y que podrían comer mucho más que la cantidad actual. Las madres confirmaron esto, aunque algunas indicaron que sus hijos les pedían que se las sirvieran sin cáscara o con yogurt. Las frutas más comúnmente consumidas por los niños eran manzana, plátano, pera, naranja y uva. Entre las limitaciones, los niños señalaron que en su casa sólo había frutas los días de feria o que en su casa no compraban fruta. Algunas madres señalaron que a ellas no les gustaba la fruta, por lo tanto no compraban y que cuando daban fruta como colación a sus hijos para llevar al colegio se devolvían con ella, porque eran cómodos y preferían la fruta sin cáscara y picada. Tanto los niños como las madres señalaron que llevaban golosinas como colación.

Llamó la atención que algunos niños manifestaron que sus compañeros se reían de ellos cuando llevaban fruta de colación al colegio y que les gustaría que se hiciera publicidad a las frutas y verduras por televisión. La razón que dieron fue que si estos alimentos aparecieran en la televisión sus compañeros no se reirían de ellos.

Este estudio sólo representa algunas características de los 68 niños obesos de bajo NSE y sus madres, pero entrega algunas indicaciones sobre las actitudes respecto al consumo de verduras y frutas que debiera estudiarse en distintos segmentos de la población, con el fin de tener una base sólida sobre la cual implementar estrategias de promoción efectivas.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

La disponibilidad de verduras y frutas existente en el país es suficiente para cubrir las necesidades de la población, ofreciendo una amplia variedad de productos ricos en antioxidantes y con otras propiedades altamente beneficiosas para la salud a precios razonables. Sólo algunas zonas extremadamente alejadas de los centros de producción tienen una disponibilidad limitada por este concepto.

La disponibilidad existente a nivel nacional haría esperable un consumo al menos semejante a las recomendaciones de la OMS en la mayor parte de la población. Sin embargo, los estudios de consumo en escolares de distinto nivel socioeconómico y adultos muestran que éste es absolutamente insuficiente, alcanzando aproximadamente a la mitad de lo recomendado.

Los mismos estudios indican en cambio, un elevado consumo de alimentos procesados de alta densidad energética, como cecinas, papas fritas, golosinas, comidas rápidas, entre otros, que al parecer están sustituyendo a las verduras y frutas en las preferencias de consumo, en especial en los niños, debido a su publicidad, disponibilidad y bajos precios en prácticamente todo el país.

Se estima que el país requiere un aumento significativo en el consumo de verduras y frutas en toda la población, lo que amerita una intervención nacional, basada en el Programa 5 al día, que incluya campañas masivas de sensibilización de los padres, profesores y

consumidores en general; la incorporación del tema en la educación escolar; un efectivo incremento en la incorporación de ensaladas y frutas en los programas de alimentación preescolar y escolar; la oferta de platos atractivos basados en estos productos en los servicios de alimentación institucionales, restaurantes y hoteles. Todo ello requiere contar con el apoyo entusiasta e incondicional de los distintos sectores, incluyendo a productores y distribuidores de verduras y frutas a nivel nacional; profesionales y técnicos de los sectores agrícola, educación y salud y, particularmente, de los comunicadores sociales capaces de darle un mayor prestigio social a estos productos, en lo posible con las mismas estrategias de marketing actualmente utilizadas para los productos menos saludables.

BIBLIOGRAFÍA

1. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003 (WHO Serial Technical Report; 916).
2. OMS. Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. WHA57.17. OMS: Ginebra; 2004.
3. American Institute for Cancer Research. Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research; 1997.
4. Ministerio de Salud/INTA/Vida Chile. Guía para una vida saludable. Santiago; Ministerio de Salud; 2005. Norma 76.
5. Castillo C, Uauy R, Atalah E. Guías de alimentación para la población chilena. Santiago. 1ª ed. Imprenta Diario La Nación, 1997.
6. Yáñez R, Olivares S, Torres I, Guevara M, Díaz N. Consumo de alimentos en escolares chilenos. Su relación con las guías y la pirámide alimentaria. Rev Chil Nutr 2001; 28: 422-428.
7. Zacarías I, Pizarro T, Rodríguez L, González D, Domper A. Programa 5 al día para promover el consumo de verduras y frutas en Chile. Rev Chil Nutr (Suplemento) (en prensa).
8. Atalah E, Urteaga C, Rebolledo A, Delfín S, Ramos R. Patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la región de Aysén. Rev Chil Pediatr 1998; 70: 483-490.
9. Kain J, Olivares S, Castillo M, Vio F. Validación y aplicación de instrumentos para evaluar intervenciones educativas en obesidad infantil. Rev Chil Pediatr 2001; 72: 308-318.
10. Olivares S, Kain J, Lera L, Pizarro F, Vio F, Morón C. Nutritional status, food consumption and physical activity among Chilean school children: a descriptive study. Eur J Clin Nutr 2004; 58: 1278-1285.
11. Olivares S, Zacarías I, Lera L, Leyton B, Durán R, Vio F. Estado nutricional y consumo de alimentos seleccionados en escolares de la Región Metropolitana: línea base para un proyecto de promoción del consumo de pescado. Rev Chil Nutr 2005;32:102-108.

12. Olivares S, Bustos N, Lera L, Zelada ME. Estado nutricional, consumo de alimentos y actividad física en escolares mujeres de diferente nivel socioeconómico de Santiago de Chile. Rev Med Chil (en prensa).
13. Castillo C, Atalah E, Benavides X, Urteaga C. Patrones alimentarios en adultos que asisten a consultorios de atención primaria en la Región Metropolitana. Rev Med Chil 1997; 125: 283-289.
14. Rebolledo A, Vásquez M, Byron del Canto P, Ruz M. Evaluación de la calidad y suficiencia de la alimentación de un grupo de mujeres de la Región Metropolitana de Chile. Rev Chilena Nutr 2005; 32(2); 118-125.
15. Atalah E, Benavides X, Avila L, Barahona S, Cárdenas R. Características alimentarias de adultos mayores de comunas pobres de la Región Metropolitana. Rev Med Chil 1998; 126: 489-496.
16. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Hojas de Balance. Disponible en URL: <http://faostat.fao.org/site/502/default.aspx>
17. Obesity, preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation, June 3-5-1997. Geneva: World Health Organization; 1998
18. Kotz K, Story M. Food advertisement during children's Saturday morning television programming: are they consistent with dietary recommendations? J Am Diet Assoc 1994; 94: 1296-1300
19. Olivares S, Albala C, García F, Jofré I. Publicidad televisiva y preferencias alimentarias en escolares de la Región Metropolitana. Rev Med Chile 1999; 127: 791-799.
20. Olivares S, Yáñez R, Díaz N. Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5º a 8º básico. Rev Chil Nutr 2003; 30: 36-42.
21. Birch LL, Fisher JO. Mothers' child feeding practices influence daughters' eating and weight. Am J Clin Nutr 2000; 71: 1054-1061.
22. Kennedy E, Ohls J, Carlson S, Fleming K. The healthy eating index: Design and applications. J Am Diet Assoc 1995; 95: 1103-1108.
23. Olivares S. Un programa educativo para el autocuidado del niño obeso. Informe proyecto DID Universidad de Chile. Santiago: INTA; 2006.



Dirigir la correspondencia a: Profesora Sonia Olivares C.
INTA, Universidad de Chile, El Líbano 5524. Macul
Fono: 9781437. Fax: 2214030
e-mail: solivare@inta.cl

Este trabajo fue recibido el 4 de Agosto de 2006 y aceptado para ser publicado el 15 de Septiembre de 2006.