

Año internacional de frutas y verduras 2021

International year of fruits and vegetables 2021

Señor Editor,

Chile y el mundo se enfrentan a dos pandemias simultáneas: la obesidad, que ha ido aumentando progresivamente desde la década del 80, y el coronavirus, que se prolonga hasta ahora por más de dos años.

Para enfrentar la obesidad se han intentado múltiples estrategias. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha realizado propuestas desde el año 2005, como la Estrategia Global contra la Obesidad o EGO¹, las que no han dado resultados. La OMS lo atribuye a la oposición y lobby de la industria mundial de alimentos y bebidas; a la falta de políticas para enfrentar la obesidad. Aparentemente, para los gobiernos la obesidad no es un problema urgente y es dejado de lado por otros temas. Esto, a pesar de los enormes costos en salud que significa la obesidad y diabetes.

A lo anterior se agrega el cambio climático, que junto con la obesidad y desnutrición, constituyen una “sindemia global”, definida como una sinergia de epidemias que ocurren al mismo tiempo y en los mismos lugares, interactuando unas con otras, con los mismos factores sociales subyacentes².

Frente a esta realidad, una de las políticas más exitosas es aumentar el consumo de frutas y verduras porque mejora la salud de las personas, no solo para prevenir las enfermedades crónicas disminuyendo la mortalidad en quienes consumen más de 5 porciones de frutas y verduras al día³, sino también las enfermedades infecciosas al mejorar la inmunidad frente al coronavirus.

La producción de vegetales mejora el cambio climático, a diferencia de la producción de carne bovina o de azúcar, maíz, trigo, cebada y soya, que son monocultivos que requieren grandes extensiones de terreno, con tala de bosques. También favorece a pequeños productores rurales, que son los más vulnerables y trabajan en extensiones acotadas de terreno. Por último, una producción y consumo adecuado de frutas y hortalizas reduce pérdidas y desperdicios de estos productos, que constituyen más de la mitad de su producción⁴.

Por ello, Naciones Unidas decretó el Año Internacional de Frutas y Verduras para el año 2021 a solicitud de Chile junto con la Corporación 5 al día Chile, siendo aprobado por la Asamblea General el 19 de diciembre del 2019. En el lanzamiento oficial las autoridades de Naciones Unidas reconocieron a Chile como impulsor y gestor de esta iniciativa.

Como evaluación del Año Internacional, lo primero es que la dieta saludable –con frutas y verduras como su componente principal– fue considerado tema fundamental para la salud de las personas a nivel mundial. En esto colaboró el coronavirus, que demostró la necesidad de que las personas tengan un buen estado de

salud y nutrición para enfrentar la agresión del virus. En segundo lugar, quedó establecido que para enfrentar el cambio climático, la producción de frutas y verduras es más sustentable que la de carnes y cereales.

Ante la sequía que afecta al mundo y a Chile, se debe privilegiar la producción que consuma menos agua. Para producir un kilo de verduras se requieren 200 litros de agua y para fruta 300 litros; para un kilo de trigo 1.500 litros y para un kilo de carne de bovino 15.000 litros⁵. Esto concuerda con lo recomendado por la Comisión EAT de Lancet 2019: “*El consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de carne roja y azúcar deberá reducirse en más de un 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales*”².

En tercer lugar, se creó conciencia de la necesidad de reducir pérdidas y desperdicios, que en el caso de las frutas y verduras significa más del 50 por ciento de lo que se produce, que es mayor en los países más pobres⁵.

En Chile apareció cada vez más repetida la palabra “saludable” en los medios y redes sociales. Se creó conciencia de que tener una vida saludable nos beneficia a todos, en especial en situación de pandemia. La relación vida saludable y consumo de frutas y verduras se destacó en las recomendaciones de dietas y menús de productores y distribuidores de alimentos en todos los niveles. Las madres son más conscientes que los padres para alimentar bien a sus hijos y se espera que con el regreso a clases presenciales, las colaciones saludables y la alimentación escolar sean de mejor calidad. Para ello se requiere un fuerte compromiso del Ministerio de Educación y de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB).

Durante el año 2021 la Corporación 5 al día Chile publicó el libro “Mensajes nutricionales y saludables relativos a frutas y verduras permitidos en la reglamentación nacional e internacional”⁶ para dar respaldo con evidencia científica a los mensajes del Año Internacional. También se realizó una fuerte campaña a través de redes sociales con más de 200.000 seguidores que recibieron mensajes diarios para aumentar el consumo de frutas y verduras.

A nivel internacional se trabajó con todos los países miembros de las Naciones Unidas, donde se destaca la página web (<https://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/en/>) que contiene los documentos, videos y otras actividades realizadas en los distintos países. Desde la secretaria OMS/FAO se instó a los países para que establezcan políticas que aumenten la disponibilidad y acceso de frutas y verduras.

Chile es gran productor y exportador de frutas fresca a nivel mundial, pero su consumo es muy bajo: solo 15% de la población consume las 5 porciones de frutas y verduras recomendada por la OMS. Por lo tanto, nuestro principal desafío es aumentar el consumo de frutas y verduras en el país, aprovechando la condición

de país productor con una excelente cadena alimentaria que llega directamente a los hogares a través de ferias libres, supermercados, verdulerías y almacenes de barrio.

En la actual pandemia de coronavirus debemos proteger nuestra salud aumentando el consumo de frutas y verduras. Si nos alimentamos en forma saludable, tendremos una mejor calidad de vida y salud para enfrentar las pandemias de obesidad y coronavirus.

Fernando Vio¹

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

Referencias

1. World Health Organization. (2005). Preventing chronic diseases: a vital investment: WHO global report. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43314>.
2. Swinburn BA, Kraak VI, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, et al. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change-Lancet 2019;393(10173):791-846.
3. Wang DD, Li Y, Bhupathiraju SN, Rosner BA, Sun Q, Giovannucci EL, Rimm EB, et al. Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies. *Circulation* 2021;143: 1642-54.
4. Manual de Pérdidas y Desperdicios de Alimentos. 5 Al Día Chile, INTA Universidad de Chile y Ministerio de Agricultura. Eds.: Acuña D, Domper A, Eguillor P, González CG, Zacarías I. Santiago de Chile: A Impresores, 2018.
5. FAO. 2022. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. Día Mundial del Agua: se requieren 15.000 litros de agua para generar un kilo de carne, señala la FAO. <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/229495/>
6. 5 al día Chile. AIAM5. Mensajes nutricionales y saludables relativos a frutas y verduras permitidos en la reglamentación nacional e internacional. Eds. Zacarías I, Moñino M, Vera G, Barrios L, Vio F. Santiago de Chile, 2021.

Correspondencia:
Fernando Vio
fvio@inta.uchile.cl