

2021 será el año de la frutas y verduras y especialistas llaman a incrementar consumo

Escrito por Gety Pavez Vldal
Lunes, 28 de Diciembre de 2020 15:24 -

La propuesta fue realizada por Chile en 2019 ante la ONU. - Sólo el 15% de los chilenos consume suficientes frutas y verduras, según la última Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. En el contexto de la pandemia, una dieta rica en frutas y verduras puede aportar los nutrientes necesarios para generar defensas ante enfermedades como el COVID-19.

Este 15 de diciembre se dio inicio al Año Internacional de las Frutas y Verduras, luego que la Asamblea General de Naciones Unidas declarara al 2021 como el año de estos alimentos, para promover el aumento de su consumo, reducir el impacto medioambiental y fomentar estilos de vida más saludables.

“Las frutas y verduras son la piedra angular de una dieta sana y variada. Proporcionan al cuerpo humano abundantes nutrientes, refuerzan el sistema inmunológico y contribuyen a reducir el riesgo de contraer muchas enfermedades. Sin embargo, a pesar de estos enormes beneficios, no las consumimos en cantidades suficientes”, aseguró el secretario general de la ONU, António Guterres, durante el lanzamiento oficial del Año.

La propuesta fue presentada a la Asamblea General en 2019 por el Gobierno de Chile y fue respaldada por Italia. Lamentablemente en el país sólo el 15% de las personas consume suficientes frutas y verduras, según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. En áreas urbanas, el consumo de frutas alcanza un 15,5%, mientras que en áreas rurales sólo un 11,7%.

La profesora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UTalca, Monserrat Morales, detalló que el bajo consumo de frutas y verduras es responsable del 31% de las cardiopatías isquémicas y del 11% de los infartos. Por ello explicó que, por el contrario, “el consumo adecuado de frutas y verduras está asociado a un menor riesgo de padecer Enfermedades No Transmisibles (ENT). Puede reducir la incidencia de todos los cánceres entre un 5 a un 12%. En el caso del cáncer gastrointestinal en todo el mundo, puede reducirse entre un 20 y un 30%”, señaló.

Por eso la meta de este año es lograr que las personas consuman al menos 400 gramos de frutas y verduras (F&V) al día. La docente resaltó que “cada una de ellas aporta distintos nutrientes por lo que el consumo de una variedad diariamente ayuda a mantener la salud. Cada color aporta un componente saludable específico. Las frutas y verduras contienen fibra, vitaminas, fitoquímicos, antioxidante, flavonoides, antocianinas, minerales, son bajas en sodio y calorías”.

Morales recordó que en el país existe el Programa 5 al día, que busca “la promoción del desarrollo de buenos hábitos alimenticios, en el contexto de una vida saludable, de manera de

2021 será el año de la frutas y verduras y especialistas llaman a incrementar consumo

Escrito por Gety Pavez Vidal
Lunes, 28 de Diciembre de 2020 15:24 -

prevenir enfermedades, mediante diversas actividades, tanto públicas como privadas”.

Recomendaciones

Por otra parte, la también académica de la escuela de Nutrición y Dietética de la UTalca, Emilia Giacaman, explicó que se debe poner atención en la cantidad de azúcar que aportan estos alimentos. “Por ejemplo en el caso de los plátanos, la glucosa se ve aumentada si se encuentra más maduro, lo que ocurre también con otras frutas”, afirmó.

La docente agregó que aquellas “que contienen más índice glicémico, lo que quiere decir que aumentan de manera rápida la glicemia en sangre (glucosa) son la papaya, el plátano, las cerezas oscuras, guindas, chirimoya, melón, piña y la sandía. Y las que tienen menor índice glicémico son la manzana verde, naranja, frambuesas y peras”.

Debido al riesgo de diabetes gestacional, las recomendaciones para las mujeres que se encuentran embarazadas, son “mantener la misma alimentación en cuanto a porciones de frutas y verduras que debiesen tener sin estarlo; consumir cinco porciones de frutas y verduras de diferentes colores es lo ideal”, según indicó la académica.

Por otra parte, las personas diabéticas, “debiesen cuidar las porciones, priorizando 5 porciones de frutas y verduras, pero las con bajo índice glicémico; en el caso de las verduras, priorizar siempre las de hojas verdes, lechuga, acelga, espinaca, etcétera y limitar las de color como zanahorias, betarragas, coliflor, consumir una taza como máximo por horario de alimentación, idealmente crudas”, dijo Giacaman.

Aportes a la salud

Las frutas y verduras aportan no sólo vitaminas y minerales, sino también “fitoquímicos que entregan propiedades adicionales por color. Por ejemplo, el tomate rojo aporta licopeno que previene el cáncer de próstata y enfermedades al corazón; verduras de color blanco aportan órganos sulfurados que aumentan las defensas del sistema inmune, por ello es importante consumir 5 porciones de frutas y verduras a diario de diferentes colores”.

Cumbre

Sobre esta celebración del 2021, el secretario de la ONU, agregó que “un momento clave del Año Internacional de las Frutas y Verduras será la cumbre sobre los Sistemas Alimentarios, en

2021 será el año de la frutas y verduras y especialistas llaman a incrementar consumo

Escrito por Gety Pavez Vidal

Lunes, 28 de Diciembre de 2020 15:24 -

la que pediremos a todos que intensifiquen sus esfuerzos para que estos sean más inclusivos, resilientes y sostenibles”.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, tres de cada cuatro muertes en América Latina y Caribe son causadas por enfermedades no transmisibles generadas por el sobrepeso y obesidad tales como: enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes.

El Año Internacional de Frutas y Verduras busca controlar estas cifras y concienciar acerca de los beneficios de estos alimentos. Según el último informe de la Comisión EAT-Lancet, la obesidad causa más muertes en todo el mundo que la combinación de las enfermedades de transmisión sexual, el tabaco y la violencia armada.

Además, la pandemia de COVID-19 ha afectado las cadenas de suministro de alimentos, aumentando el riesgo de pérdida y desperdicio en aquellos productos perecederos como frutas y verduras, pescado y leche, debido a retrasos en la producción y entrega, y la escasez de mano de obra, incluida la de trabajadores temporales y migrantes, así como la necesidad de implementar medidas apropiadas, incluida la bioseguridad, para salvaguardar alimentos, seguridad alimentaria y nutrición suficientes, inocuos y nutritivos.