

## Perspectivas en Nutrición Humana



Escuela de Nutrición y Dietética  
de la Universidad de Antioquia  
Vol. 15, N° 2 Julio-diciembre de 2013

### **Rosa Magdalena Uscátegui Peñuela**

Directora Perspectivas en Nutrición Humana

Las frutas y verduras están entre los alimentos más llamativos por la variedad de formas, colores, texturas y, por supuesto, por la amplia gama de sabores. Dichas características permiten incluirlas prácticamente en todas las comidas del día, brindando la oportunidad de conseguir platos coloridos, apetitosos y de agradable sabor.

Las frutas y verduras son reconocidas como alimentos saludables, por su alta densidad de nutrientes y su bajo aporte calórico. Se destaca el contenido de vitaminas, como ácido ascórbico, folato y  $\beta$  carotenos; que se transforman en el organismo en vitamina A. Estos alimentos también contienen cantidades importantes de minerales, como potasio y magnesio, a la vez que son pobres en sodio. También, sobresale el aporte de fibra y compuestos asociados reconocidos como sustancias bioactivas cuyos beneficios para la salud han sido comprobados, entre los que se cuentan los flavonoides identificados en alimentos como la cebolla, manzana, brócoli, cereza, uva, col, espinaca, fresa, puerro, rábano, remolacha. También se encuentran los lignanos y los fitoestrógenos, principalmente las isoflavonas.

Existen pruebas, cada vez más numerosas y contundentes, de que un alto consumo de frutas y verduras en el marco de una alimentación adecuada puede contribuir a prevenir algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la diabetes. La Organización Mundial de la

Salud (OMS) estima que cada año se podrían salvar 1,7 millones de vidas si se aumentara a 400 gramos diarios el consumo de frutas y verduras; este organismo calcula que la baja ingesta de los mismos causa en todo el mundo cerca de 19% de los cánceres gastrointestinales, 31% de las cardiopatías isquémicas y 11% de los accidentes cerebrovasculares.

La 57ª Asamblea Mundial de la Salud del 2004 aprobó la “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”, que ofrece a los estados miembros de la OMS una variedad de opciones de políticas que de ser aplicadas reducirán en forma significativa las enfermedades crónicas y sus factores de riesgo, como el escaso consumo de frutas y verduras, el exceso de peso u obesidad, la falta de actividad física y el consumo de tabaco. Con el respaldo de organismos internacionales como la OMS y la Asociación Internacional para la Investigación del Cáncer, se creó el programa “5 al día”, inscrito en dicha estrategia y aplicado en más de 40 países. La meta general es reducir el riesgo de enfermedades crónicas mediante el aumento del consumo de frutas y verduras a un mínimo de 400 g/día, equivalente a cinco porciones.

Al igual que otros países en vías de desarrollo, Colombia se encuentra en transición epidemiológica manifestada por la disminución de la desnutrición infantil, la natalidad y las enfermedades infecciosas, se ha prolongado la esperanza de vida poblacional y se han aumentado progresivamente las enfermedades crónicas no transmisibles. Esta situación se acompaña de un bajo consumo de frutas y verduras en cantidad y variedad, como lo revelan los datos de la “Encuesta nacional de la situación nutricional” (ENSIN) de 2005 y 2010. El país puede beneficiarse con la aplicación de la “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”, particularmente, del programa “5 al día”.

No obstante, la Corporación Colombia Internacional presentó en 2007 la campaña “5 al día, cada día mejora tu vida”, y diversos sectores gubernamentales y otras entidades vienen desarrollando algunas acciones promovidas en dicha estrategia, sin embargo, los esfuerzos para disminuir las enfermedades crónicas degenerativas deben cimentarse en la prevención primaria, liderada por el sector de la salud con la colaboración de otros sectores, públicos y privados relacionados con la educación, el transporte y la agricultura, entre otros.