

La FAO declara 2021 Año Internacional de las Frutas y las Verduras

El consumo de frutas y verduras en España es de 3 raciones al día, muy por debajo de la recomendación de la OMS de consumir al menos 5 raciones/día

- El CODINMA apuesta por planificar la dieta e incluir frutas y verduras de temporada para incrementar su consumo
- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la baja ingesta de frutas y verduras causa 1,7 millones de muertes al año, sobre todo por enfermedades cardiovasculares^{1,2}
- El consumo regular de frutas y verduras fortalece el sistema inmunológico y combate la desnutrición
- El bajo consumo de frutas y verduras puede provocar la desregulación de los lípidos sanguíneos o glucemia

Madrid 31 de marzo de 2021-. El año 2021 ha sido designado por la Asamblea General de las Naciones Unidas como el Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV) y desde el **Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (CODINMA)** quieren contribuir a concienciar sobre la importancia de estos alimentos en nuestra dieta *“ya que tienen muchos beneficios para nuestra salud. Por ejemplo, fortalecen nuestro sistema inmunológico, combaten la desnutrición y ayudan a prevenir enfermedades no transmisibles”*.

Por este motivo, los expertos del CODINMA apuestan por planificar la dieta e incluir en ella frutas y verduras de proximidad *“y si son de temporada, mejor, ya que son alimentos frescos, con más sabor y nutrientes, y se pueden encontrar a mejor precio”*, afirman.

Si bien las propiedades nutricionales de las frutas y verduras están fuera de toda duda, y como recuerda el CODINMA, *“proporcionan un importante aporte vitamínico y mineral, además de fibra; la mayoría tienen un alto contenido de agua y posee antioxidantes, flavonoides y compuestos fenólicos”*, lo cierto es que su consumo en España está por debajo de lo aconsejable.

La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo de 600 gramos por persona y día en sus objetivos de salud pública. Este objetivo se corresponde en España con unas 5 raciones

entre frutas y verduras. Sin embargo, según la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE), el consumo medio diario de frutas en adultos es de 208 gramos, y el de hortalizas de 189 gramos, es decir, un total de 397 gramos/día, quedando por debajo del mínimo de 600 gramos/día y suponiendo no más de 3 raciones.

Además, según esta misma fuente, el 56% y el 54% de los adultos no toman a diario frutas u hortalizas respectivamente, cifras que llegan en niños y jóvenes al 43% y 63 respectivamente.

Consecuencias del bajo consumo de frutas y verduras

Según la organización Mundial de la Salud (OMS) la baja ingesta de frutas y hortalizas ocasiona 1,7 millones de muertes al año en su mayor parte por enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes.^{1,2}

En España, un alto porcentaje de hombres y mujeres, según datos del estudio científico ANIBES³, no consume las raciones mínimas recomendadas de frutas y verduras, una situación todavía más extrema en hombres con sobrepeso/obesidad y sobrepeso y adiposidad abdominal. En concreto, más de un 95% de los hombres con sobrepeso/obesidad y un 96,1% de los que presentan obesidad abdominal presentan un consumo de frutas y verduras menor a las 5 raciones/día aconsejadas. Y un 94,1%, 94,6 % y un 93,8 % de las mujeres con sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal, respectivamente, no llegan a tomar las 5 raciones/día aconsejadas para frutas y verduras.

“El bajo consumo de frutas y verduras puede provocar la desregulación de los lípidos sanguíneos o glucemia, lo que implica una mayor probabilidad de desarrollo de dislipemias o diabetes tipo 2, aseguran los expertos del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid.

Mantener los consumos recomendados

Para paliar esta situación, el CODINMA opina que las frutas y verduras, junto a las hortalizas, los cereales y el aceite de oliva, deben estar presentes no solo a diario, sino en todas y cada una de las comidas y recuerda *“mantener los consumos recomendados de frutas y verduras que incluyen consumir entre 2-3 raciones de verduras al día y al menos 3-4 piezas diarias de fruta”*.

La educación y la información son fundamentales para promover la inclusión de las frutas y verduras como parte de la dieta. Por este motivo, el CODINMA insiste en la importancia de integrar la nutrición en los programas escolares. *“Las escuelas son un aspecto importante de esas campañas de promoción. Pero no hay que olvidar que no solo hay que crear hábitos saludables en los niños, también hay que crearlos en los padres”*.

Sobre el CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus cerca de 800 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

Referencias

¹WHO, 2011. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva: WHO Library Cataloguing in Publication Data; 2011. En línea: http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789240686458_eng.pdf

²Chuang SC, 2012. Chuang SC, Norat T, Murphy N, Olsen A, Tjønneland A, Overvad K, et al. Fiber intake and total and cause-specific mortality in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort. *Am J Clin Nutr.* 2012;96(1):164-74.

³Rodríguez-Rodríguez E, Aparicio A, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G, Ortega RM. Low adherence to dietary guidelines in Spain, especially in the overweight/obese population: The ANIBES Study. *J Am Coll Nutr.* 2016;12:1-8; doi:10.1080/07315724.2016.1248246.

Para más información

Marta Carrillo / Bárbara Navarro

mcarrillo@torresycarrera.com

bnavarro@torresycarrera.com

91 590 14 37 / 687 343 438

<http://www.codinma.es/>