

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN OCHO PAÍSES LATINOAMERICANOS: RESULTADOS DEL ESTUDIO ELANS

Lilia Yadira Cortés Sanabria¹, Georgina Gomez Salas², Irina Kovalskys³, Marianella Herrera-Cuenca⁴, Rosina Gabriella Pareja Torres⁵, Mauro Fisberg⁶, Martha Cecilia Yepes García⁷, a nombre de ELANS

¹Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá-Colombia; ²Universidad de Costa Rica, San José-Costa Rica; ³International Life Science Institute (ILSI-Argentina); ⁴Universidad Central de Venezuela (CENDES-UCV)/Fundación Bengoa, Caracas-Venezuela; ⁵Instituto de Investigación Nutricional, Lima-Perú; ⁶Instituto Pensi, Fundação Jose Luiz Egydio Setubal, Sao Paulo-Brasil; ⁷Universidad San Francisco, Quito-Ecuador

Introducción

Según la OMS, 5.2 millones de muertes en todo el mundo fueron atribuibles a un consumo inadecuado de frutas y verduras (FV) en el 2013. Así mismo, 2.7 millones de vidas fueron perdidas debido a enfermedades cardiovasculares que podrían prevenirse si la ingesta de FV fuera adecuada. Finalmente, se estima que la ingesta insuficiente de FV causa alrededor del 14% de las muertes por cáncer gastrointestinal y alrededor del 9% de las muertes por accidente cerebrovascular en todo el mundo

El informe de la OMS / FAO recomienda un mínimo de 400 g de frutas y verduras por día, equivalente a 5 porciones de 80 g cada una (excluyendo las papas y otros tubérculos con almidón), para la prevención de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y obesidad, así como para la prevención de varias deficiencias de micronutrientes, especialmente en países menos desarrollados.

Metodología

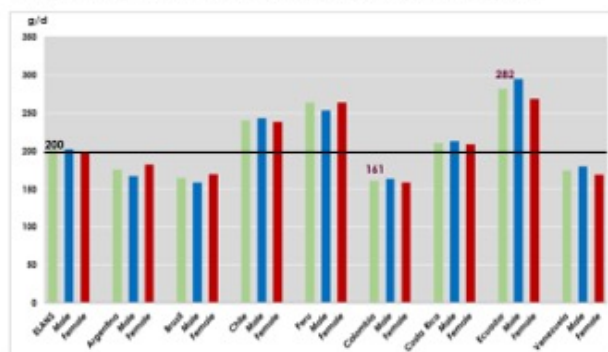
El estudio ELANS fue realizado en ocho países latinoamericanos (Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Chile, Ecuador, Perú y Venezuela). ELANS entrevistó a 9218 sujetos (4409 hombres y 4809 mujeres) para así lograr representatividad de las zonas urbanas de cada país. La ingesta de FV fue realizada recolectado dos recordatorios de 24 horas en días no consecutivos por personal entrenado en la técnica de pasos múltiples, utilizando atlas y modelos de porciones para determinar tamaño de la porción en medidas caseras que posteriormente fue traducido a cantidad en gramos. El análisis se realizó por grupo de edad, sexo y nivel socioeconómico (NSE).

Objetivo

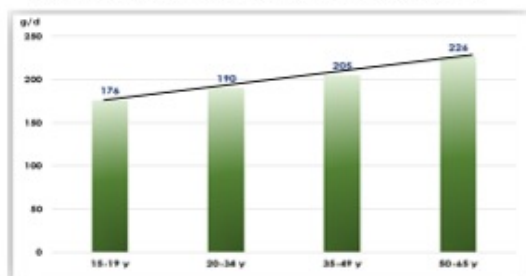
Describir la ingesta de frutas y verduras en los 8 países de Latinoamérica que participan en el estudio ELANS

Resultados

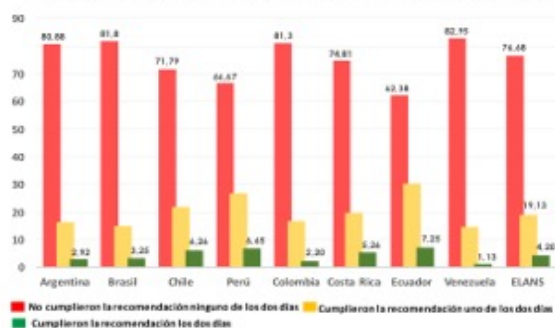
Ingesta promedio de FV por país y sexo (g/d)



Ingesta promedio de FV por edad (g/d)



Porcentaje de la población que cumple con la recomendación de ingesta de FV de la OMS (%)



Conclusiones

- Los hallazgos refuerzan la baja ingesta de FV en la población latinoamericana, el 95.8% no alcanzó la recomendación en ambos días.
- La baja ingesta fue independiente del sexo, edad o nivel socioeconómico.
- Se requieren programas y políticas para alentar el FVI para ayudar a mitigar futuros problemas de salud asociados con un FVI inadecuado.