

Día internacional de frutas y verduras

International Day of Fruits and Vegetables

Señor Editor:

El efecto positivo de frutas y verduras (F&V) en la salud se conoce desde hace tiempo, pero la evidencia con estudios observacionales data de la década de 1980, en que se demostró que el mayor consumo de F&V prevenía la incidencia de diferentes tipos de cáncer. En la década siguiente de 1990 otros estudios demostraron lo mismo para enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.

El año 1991, el Instituto del Cáncer de los Estados Unidos creó el mensaje y los movimientos "5 al día", basado en estudios que demostraban que comer más de 400 gramos de F&V al día, en 5 porciones de 80 gramos cada una, prevenía algunos cánceres.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) convocaron a un grupo de expertos en nutrición, a una reunión en Ginebra entre el 28 de enero y 1 de febrero del 2002, quienes elaboraron un documento con recomendaciones nutricionales para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Entre las recomendaciones, confirmaron la recomendación de consumir 5 porciones al día de F&V, de 80 gramos cada una¹.

Inicio movimientos 5 al día en el mundo y de 5 al día Chile

Después de sucesivas reuniones a nivel regional organizadas por OMS, diversos países crearon Programas o Movimientos 5 al día en el mundo, lo cual dio origen a la "Alianza Global de Promoción y Consumo de F&V" o AIAM5 que ha permitido coordinar e intercambiar acciones

entre los países. El año 2006 se creó en Chile la "Corporación 5 al día Chile" cuyo objetivo es promover el consumo de F&V en la población, por el bajo consumo existente de 2 a 3 porciones al día por persona, con solo un 15% de la población cumpliendo con la recomendación de las 5 porciones al día². Esto, a pesar de ser Chile uno de los principales productores y exportadores de frutas a nivel mundial. La Corporación contó con el apoyo de organismos de Naciones Unidas (NN.UU.), del gobierno de Chile, de las Universidades y de gremios de la producción y distribución de F&V en el país. La Presidencia y Secretaría Ejecutiva ha sido ejercida por el INTA de la Universidad de Chile en forma permanente.

Día Nacional de 5 al día

Desde 1979, FAO celebra el Día Mundial de la Alimentación el 16 de octubre y AIAM5 decidió celebrar cualquier día de esa semana de octubre el Día Mundial en cada país, pero sin ser oficial. Para ello, Chile comenzó las gestiones el año 2016 y se logró instalar el día 18 de octubre como el Día Nacional de F&V mediante Decreto Presidencial No 10 del 4 abril 2017. Durante el 18 de octubre 2019 se llevaron a cabo una serie de manifestaciones en el país, que se recuerdan todos los años, por lo cual se determinó cambiar el día al 8 de octubre con un nuevo Decreto Presidencial N° 11. Este día se celebra anualmente con gran éxito, como se describe en detalle en el libro "20 años, Programa 5 al día Chile. Promoviendo el consumo de F&V"³.

Año Internacional de F&V 2021

Por iniciativa de la Corporación 5 al día Chile y el Gobierno de Chile, desde el año 2017 se iniciaron gestiones a nivel nacional e internacional para establecer un Año Internacional de F&V. Esto se logró en reunión de FAO en Roma de los Ministros de Agricultura en octubre 2018, lo que fue ratificado por la Asamblea General de NN.UU. el 15 de diciembre 2019. Para su implementación, se creó un "International Steering Committee" con participación de Chile y un representante de AIAM5. Durante el año 2020 se realizaron 2 Talleres Internacionales preparatorios

y en la inauguración del Año Internacional en diciembre 2020, el Secretario General de Naciones Unidas reconoció y agradeció la participación de Chile en la generación e implementación de ese año, que se cumplió con gran éxito y numerosas actividades durante el año 2021^{4,5}.

Día Internacional de F&V

Con el impulso del Año Internacional y la necesidad de darle continuidad con una celebración anual, la Corporación 5 al día Chile gestionó durante el año 2023 ante el Ministerio de Agricultura de Chile la instauración del Día Internacional de F&V, lo cual fue acogido por el Gobierno de Chile para ser presentado ante FAO y NN.UU. El consejo de la FAO, en su 176° período de sesiones (Roma, 2-6 de diciembre de 2024)⁶ aprobó por unanimidad la iniciativa, quedando pendiente la ratificación por la Conferencia de FAO en junio/julio y aprobación definitiva por la Asamblea General de Naciones Unidas en septiembre 2025.

Además de la necesidad de dar continuidad al Año Internacional de F&V 2021, la justificación del Día Internacional se basa en tres aspectos fundamentales:

1. El efecto positivo que tiene el consumo de F&V en la salud de la población por prevenir las

principales causas de enfermedad y muerte en el mundo, como son las ECNT, para tener un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida, lo cual está ampliamente respaldado por la evidencia científica.

2. El efecto positivo en el medio ambiente por requerir espacios reducidos de terreno para su producción, a diferencia de las grandes praderas que se requieren para la crianza de animales o el monocultivo de cereales y azúcar, que lleva a la deforestación y afecta la biodiversidad. Además, la producción de F&V requiere cantidades moderadas de agua, a diferencia de la producción animal.
3. En general, a nivel mundial la producción de F&V la hacen pequeños agricultores y sus familias, que son los más vulnerables. Por lo tanto, la producción de F&V favorece la economía familiar campesina, y de los distribuidores y vendedores, que en general también son pequeños o medianos, especialmente en continentes como Asia y África.

Por lo anterior, esta nueva propuesta de Chile es un aporte a la salud, medio ambiente y mejor desarrollo y calidad de vida de las personas, especialmente de los más vulnerables.

Fernando Vio^{1*}

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

*Correspondencia: Fernando Vio / fvio@inta.uchile.cl
El Líbano 5524. Casilla138, Correo 11, Santiago Chile.

Referencias

1. World Health Organization. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a joint WHO/FAO expert consultation. WHO technical report series 916. February 2002.*
2. Ministerio de Salud de Chile, 2017. *Encuestas Nacionales de Salud. Disponible en <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17> [Consultado el 10 enero de 2025].*
3. Vio F, Domper A, González CG, Fonseca L, Barrios L, Zacarías I. "20 años promoviendo el consumo de frutas y verduras. Programa 5 al día en Chile. Corporación 5 al día Chile". Mamarracho Comunicaciones. ISBN 978-956-416-182-2. Santiago de Chile, 2023
4. Vio F. *Año Internacional de Frutas y Verduras (Carta al Editor). Rev Med Chile. 2022; 150: 131-134.*
5. Bersamin A, Hernández-Garbanzo Y, Atoloye AT, Gonzalez JU, Ríos-Castillo I, Oo TTM, Banna J, et al. *Growing Our Commitment to Promoting Fruits and Vegetables: Looking Beyond the International Year of Fruits and Vegetables 2021. J Nutr Educ Behav. 2021; 53(11): 909-910. doi: 10.1016/j.jneb.2021.09.016. PMID: 34763819.*
6. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Informe del Consejo de la FAO 176.º período de sesiones Roma, 2-6 de diciembre de 2024. CL 176/REP. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/3e6b0b98-ecb2-4bbb-b7ef-350e8825a661/content> [Consultado el 15 enero de 2025].*