



Consumo de Frutas y Verduras: Diferencias entre Países

Edito

La Organización Mundial de la Salud ha fomentado por mucho tiempo el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, y recomienda que formen la base central de una dieta saludable. Sin embargo, se sabe que hay muchas personas en todo el mundo que aún no consumen los 400 gramos recomendados (o 5 porciones) de frutas y verduras por día – sino que mucho menos. Esta edición del Boletín destaca algunos de los factores importantes que derivan en un consumo insuficiente de frutas y verduras. Además, llama la atención las desigualdades persistentes dentro y entre países. Estas desigualdades en la ingesta dietética son una consecuencia importante de las enfermedades no transmisibles y la epidemia de la obesidad en el mundo.

En su artículo, Lamb y Ball exploran la relación entre la posición socioeconómica y el consumo de frutas y hortalizas, utilizando las características del vecindario para su análisis. Ellos encuentran que el aumento del consumo de frutas y verduras se asocia generalmente con los barrios de mayor poder adquisitivo. Esta es una evidencia adicional importante para apoyar los hallazgos anteriores de que los grupos de menor nivel socioeconómico general comen menos frutas y verduras. A nivel de país, Stefler encuentra grandes diferencias en el consumo de frutas y hortalizas entre los países del este y el oeste de Europa, con una ingesta reportada mucho menor en Europa del Este. Este hallazgo es consistente con los datos sobre la disponibilidad de frutas y hortalizas, aunque - como las notas de autor - se necesitan mayores datos para ser comparables. Combinados, estos documentos sugieren que se necesita más esfuerzo para garantizar que las frutas y las verduras estén disponibles y accesibles para aquellos que más lo necesitan. Por último, Kremer-Sadlik y sus colegas exploran los factores culturales que influyen en frutas y verduras, encontrando que los patrones de comidas y culturas gastronómicas de la familia en algunos países son más propicias para las frutas y verduras que en otros.

En conjunto este número del Boletín Global de Frutas y Verduras subraya la necesidad continua de las políticas y las intervenciones dirigidas a promover el consumo de frutas y verduras. Tal acción debe centrarse en aumentar la disponibilidad, accesibilidad y aceptabilidad de las frutas y hortalizas en todos los países y para todos los grupos de la población. El Plan Europeo de la Alimentación y Nutrición de Acción 2015-2020 de la OMS hizo hincapié en la importancia de una combinación de acciones para promover dietas más saludables, incluyendo cambios en los entornos de alimentos (por ejemplo en las escuelas y supermercados), aprovechando el sector agrícola, y campañas específicas de marketing social. Este boletín ha reiterado la necesidad de acción; el reto para las próximas ediciones es cavar más hondo en las cuestiones de "que hay que hacer" y "cómo hacerlo".

João Breda¹, Jo Martin Jewell²

1. Programme Manager Nutrition, Physical Activity and Obesity
Division of Noncommunicable Diseases and Life-course
WHO Regional Office for Europe - DENMARK
2. Technical Officer for Nutrition
WHO Regional Office for Europe - DENMARK



Un Boletín Compartido con todo el Mundo

P. Alvarado • 5 al día • Nicaragua
S. Barnat • Aprifel • France
P. Binard • Freshfel Europe • Belgium
D. Ferreira • 5 a day Portugal
A. Moises • 5 x día • Mexico
L. DiSogra • United Fresh • USA
P. Dudley • United Fresh • New Zealand
J. Estradas • 5 al día Bolivia
G. Fretes • 5 al día Paraguay
C. Gamboa • Network 5 a day Costa Rica • Ministro de Salud
F. Gomes • Programa de Promoción de F&V Brazil • INCA
A. Gysi • 5 am Tag • Switzerland
P. Harycki • 5 a day Poland • KUPS
H. Huss • CO CONCEPT • Luxemburgo
Z. Huszti • 5 a day Hungary
Y. Iritani • 5 al día Japón
J. Jalkanen • 5 al día Finlandia
S. Lauxen • 5 am Tag Germany Corporation
S. Lewis • Fruits & Veggies Half Your Plate! • Canada
C. Macias • Programa de Promoción de F&V • Cuba
• Instituto de Nutrición e Higiene Alimentaria
M. Penny • 5 al día Peru
E. Pivonka • Fruits & Veggies - More Matters • USA
G. Rebnes • 5 a Dagen • Noruega
J. Rey • 5 al día España • Asociación para la promoción Del consumo de F&V
A. Senior • 5 al día Colombia • Corporación Colombia Internacional
M. Tapia • Fundación 5 al día Venezuela
L. Troconis • Programa 5 al día • El Salvador
F. Vio • Corporación 5 al día Chile
M. Winograd • Asociación 5 al día • Argentina



Reconocimiento a 250 colaboradores desde 2006

Novembre 2010 : J. Brug; L. Thornton; A. Aikenhead; R. Prattala (Impact of the environment on F&V intake)
Décembre 2010 : L. Trasande; C. Rowley; Z. Ademi; C. Reid; I. Rowlands; C. Wenig (Obesity costs)
Janvier 2011 : P. Barberger; T. Low Dog; TN. Akbaraly; FN. Jacka (F&V and mental health)
Février 2011: A. Martin ; ML. Frelut; N. Redmond ; M. Maillot ; F. Vieux ; J. Amiot ; N. Darmon (Better information for better behavior)
Mars 2011: D. Greenaway ; S. Murphy; P. Fuller; SE. Whaley (Special WIC)

Ediciones disponibles en:

- www.aprifel.com
- www.freshfel.org
- www.kauppapuutarhaliitto.fi
- www.unitedfresh.co.nz
- www.5amtag.ch
- www.halfyourplate.ca

Comparación de la Ingesta de Frutas y Verduras entre las Poblaciones del Este y Oeste de Europa

D. Stefler

Departamento de Epidemiología y Salud Pública. Universidad de Londres, UK.

Las tasas de mortalidad por enfermedades cardiovasculares (ECV) son sustancialmente mayores en los estados de Europa Occidental en comparación con el Este. La diferencia en el consumo de frutas y verduras entre las dos regiones es un potencial factor de estilo de vida que pueden contribuir a esta brecha de salud. Sin embargo, debido a las limitaciones metodológicas, es difícil comparar datos de encuestas de la dieta entre países. Esta revisión sistemática evaluó si publicaciones de estudios que comparan el consumo de frutas y hortalizas entre países revelan diferencias entre las poblaciones del Oriente (incluida Europa del Este, Central y la antigua Unión Soviética) y Europa Occidental.

Diseño del Estudio

Para ésta revisión se incluyeron estudios que reportaron datos de consumo de frutas, verduras, o de ingesta de caroteno y vitamina C entre adultos de países del Este y Oeste de Europa. Sólo se incluyeron los estudios que aplican la misma metodología para la recolección y análisis de datos en ambas muestras. La calidad de los estudios se estableció mediante una declaración modificada de STROBE, y, con el fin de determinar la significación estadística de la comparación de los resultados recuperados, se realizaron cálculos de potencia.

Menor Ingesta de Frutas en los Países del Este

Veintidós estudios cumplieron los criterios de inclusión. Todos los estudios con un poder estadístico adecuado reportaron una menor ingesta de frutas en los participantes de Europa del Este en comparación con los del Oeste. En tanto, los resultados son menos consistentes con el consumo de verduras y antioxidantes. Estos resultados son concordantes con los datos sobre la disponibilidad de alimentos ecológicos, basados en encuestas de dietas balanceadas y presupuestos del hogar. Por ejemplo, la comparación de promedio del fruto y el suministro de verduras en países de Europa del Este

y Oeste entre 1970 y 2011 muestra una clara diferencia sólo para frutos pero no para las verduras (figuras 1 y 2) (1). Utilizando datos de la dieta a nivel individual, esta revisión sistemática sugiere que los patrones de disponibilidad se reflejan en el consumo real, y que las personas en los países de Europa del Este parecen comer menos fruta que los del Oeste, mientras que la diferencia en el consumo de Verduras es menos clara.

Aumentar la Ingesta de Frutas para Reducir el Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares

Se sugiere que el bajo consumo de frutas es un factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares que puede ser modificable. Por ello, el aumento en el consumo de fruta puede contribuir a reducir la brecha entre las tasas de mortalidad por ECV entre Europa oriental y occidental. Las intervenciones dietéticas que tienen como objetivo aumentar el consumo de fruta en los países de Europa del Este tienen un buen potencial para reducir la carga de las enfermedades cardiovasculares en la región y disminuir las desigualdades en salud en toda Europa.

Datos Estandarizados para Comparar Consumos de Alimentos en toda Europa

Los estudios revisados incluyeron participantes de muchos países europeos y algunos de ellos proporcionaron datos representativos a nivel nacional de consumo de alimentos. Sin embargo, ya que hay grandes diferencias en la ingesta de frutas y verduras dentro de las regiones de Europa oriental y occidental, las comparaciones reportadas sólo pueden ser vistas como los píxeles de una imagen mucho más grande. La imagen completa surgirá sólo cuando existan en todos los países europeos datos comparables de la dieta a nivel nacional. De hecho, este es el principal objetivo establecido por la Autoridad de Seguridad Alimentaria en Europa, el proyecto "Menú de la UE" (2).

Figura 1. Disponibilidad promedio de frutas en países de Europa del Este y del Oeste entre 1970 y 2011. (Fuente: FAOSTAT Food Balance Sheets)

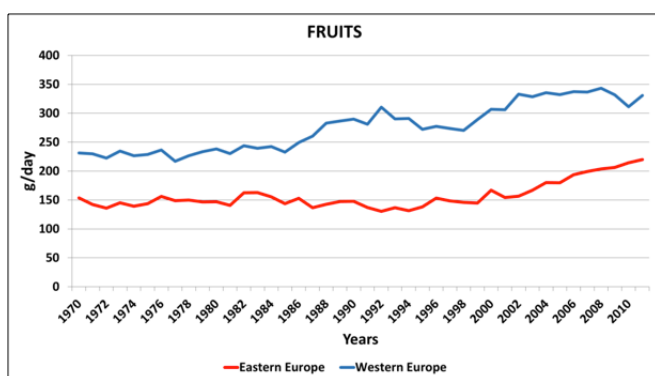
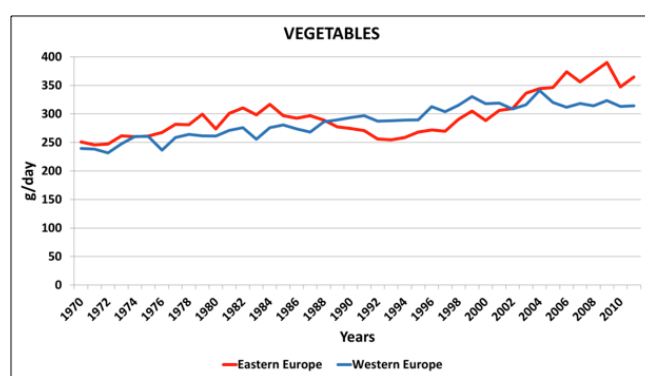


Figure 2. Disponibilidad promedio de Verduras en países de Europa del Este y del Oeste entre 1970 y 2011. (Fuente: FAOSTAT Food Balance Sheets)



Referencias

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations (2015): FAOSTAT. <http://faostat3.fao.org/home/E>
2. European Food Safety Authority (2015): EU Menu. <http://www.efsa.europa.eu/en/datexfoodcdb/datexumenu>

Consumo de Frutas y Verduras en familias de Estados Unidos y Francia

Tamar Kremer-Sadlik y colegas.

Departamento de Antropología, Universidad de California, Los Ángeles. Estados Unidos.

Es bien conocido que el mayor consumo de frutas y verduras (F & V) previene la obesidad infantil. Sin embargo, los programas de intervención para promoverlas no han tenido éxito. Una posible explicación es que los programas se han centrado en modificar los comportamientos de los individuos, ignorando el contexto en el que la alimentación se lleva a cabo.

Un Estudio Etnográfico para Examinar los Hábitos Culinarios de las Familias

Este estudio compara el ambiente de la alimentación en 8 familias de California y otras 8 francesas (19 niños en cada lugar) con el fin de comprender mejor la relación entre las prácticas y preferencias locales y el consumo de frutas y verduras de los niños. Se analizan los datos de videos grabados durante 2 cenas en cada hogar (32 comidas en total). El análisis de las observaciones etnográficas permite el examen de los hábitos culinarios de las familias así como de las actividades culturales organizadas y las prácticas de los padres y los niños en referencia al consumo de frutas y verduras.

Los Niños Franceses tienen una Mayor Exposición a las F & V

Los niños franceses fueron expuestos a una mayor variedad de frutas (14 tipos) que los niños de Estados Unidos (4 tipos). Más importante aún, es que las frutas eran una parte integral de la cena francesa. Todas las familias sirvieron frutas como postres (14 de 16 comidas) y todos los niños comieron. Mientras que en Estados Unidos las frutas aparecieron en sólo 3 casas y sólo 3 niños comieron alguna porción. Además, los niños franceses fueron expuestos a una mayor variedad de verduras que los niños de Estados Unidos (33 frente a 22 tipos). En Francia las verduras estaban presentes en todas las comidas mientras que en Estados Unidos las verduras estaban presentes en la mayoría de ellas. Pero, ¿las verduras tenían los mismos valores nutricionales y se comían de la misma manera en ambos países?

Verduras y Estructura de las Comidas

La mayoría de las comidas de Estados Unidos (12/16) se servían al mismo tiempo, mientras que todas las comidas de Francia consistieron en múltiples (3-5) tiempos. La división en tiempos de servicios ofreció a los niños franceses más oportunidades para consumir verduras, ya que se ofrecieron sin la competencia de otros alimentos. Cuando la Verdura se sirve por sí sola, los niños tienen más presión para cooperar y comerlos. En las cenas de Estados Unidos, donde los platos se servían al mismo tiempo, un niño podría elegir otros alimentos sin tener en cuenta las verduras.

Tamaño Normal vs Pequeños Platos de Verduras

Los Platos de tamaño Normal de verduras fueron más comunes en las comidas francesas (26 franceses, 9 EE.UU.) y pequeños platos de verduras fueron más comunes en las comidas de Estados Unidos (13 de Estados Unidos, 7 Francés). Además, los platos de Estados Unidos se servían junto con la carne o los alimentos altos en carbohidratos. Los platos de verduras de tamaño Normal ofrecen más oportunidades de consumirlas y aparecieron como alimento más central de la comida.

Basado en: Kremer-Sadlik T, Morgenstern A, C Peters, Beaupoil P, S Caet, Debras C, Le Mené M. (2015). El consumo de frutas y verduras: Un estudio etnográfico de las cenas familiares americano y francés. *Appetite* 89: 84-92.

Consumo de Verduras

Los niños de Estados Unidos no tocaron la Verdura el 46% de las veces, mientras que en Francia los niños no lo hicieron sólo el 10% de las veces. Además, los niños franceses comieron la cantidad esperada de verdura el 58% de las veces, mientras que en Estados Unidos solo lo hicieron el 27% de las veces. Es así que, los niños franceses comieron más verduras que los niños de Estados Unidos.

Socialización de la Comida

El servicio de múltiples platos en Francia permite socializar a los padres con sus hijos. Los padres se animan a hablar sobre el placer de la comida y la importancia de los ingredientes y su calidad. Ellos modelan la conducta alimentaria y estimulan a sus hijos a probar diferentes alimentos y enfatizan el gusto ("Es súper bueno"). Por otro lado, La organización de la comida americana prioriza a la carne y los hidratos de carbono. Además, los padres en su mayoría no sirven Verduras a sus hijos, lo que indica que estos lo ven como opcionales y no lo valoran. Permitir a los niños comer alternativas de alimentos diferentes al de los adultos demuestra la creencia de que los niños deben comer de forma diferente a los adultos y que pueden tener autonomía en la elección.

Hemos demostrado que las prácticas y las preferencias locales influyen en el consumo de frutas y verduras. Por lo tanto, proponemos que los programas de intervención incorporen recomendaciones de consumo de frutas y verduras de acuerdo a hábitos de consumo locales y contribuyan a modificar la forma de servir la comida.



Referencias

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2013). State indicator report on fruits and vegetables. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. National Fruit & Vegetable Alliance (NFVA). (2010). National Action Plan. To Promote Health Through Increased Fruit and Vegetable Consumption. 2010 Report Card. Delaware: NFVA.
- Rozin, P., Kabnick, K., Pete, E., Fischler, C., & Shields, C. (2003). The ecology of eating. Smaller portion sizes in France than in the United States help explain the French paradox. *Psychological Science*, 14, 450-454.

- Ochs, E., Pontecorvo, C., & Fasulo, A. (1996). Socializing taste. *Ethnos*, 61, 7-46.
- Weisner, T. (2002). Ecocultural understanding of children's developmental pathways. *Human Development*, 45, 275-281.

Desventajas Socioeconómicas entre Barrios y Consumo de Frutas y Verduras: una Comparación de Siete Países

Karen E Cordero y Kylie Bola

Instituto de Nutrición y Actividad Física, Facultad del Ejercicio y Ciencias de la Nutrición, Universidad de Deakin, AUSTRALIA

El Consumo de Frutas y Verduras en los Barrios Desfavorecidos

En los países desarrollados, las personas de posición socioeconómica más baja (por ejemplo, el nivel de instrucción, ocupación e ingresos), por lo general consumen menos frutas y verduras que los de más alta posición. Más allá de la posición socioeconómica individual, el entorno local de barrio tiene el potencial de influir en la dieta de los residentes. Los residentes de los barrios más desfavorecidos pueden ser más propensos a comer menos sano si no pueden acceder a los comercios en que se pueden comprar productos más sanos. Si bien hay cierta evidencia que sugiere que el consumo de verduras y frutas es más baja en los residentes de los barrios desfavorecidos (2, 3), los resultados han sido mixtos (4). Estas inconsistencias en los resultados entre países pueden reflejar diferencias reales. Sin embargo, es difícil comparar directamente los estudios existentes debido a diferencias en la medición de los resultados de la dieta y las posibles variables de confusión considerados en los análisis.

Existen pocas comparaciones internacionales de la dieta a pesar de que los estudios de esta naturaleza ayudan a generalizar los resultados entre las naciones. El objetivo de este estudio fue comparar la relación existente entre la posición socioeconómica del barrio y el consumo de frutas y verduras de adultos en siete países desarrollados (5). El cotejo de los datos de este estudio sirvió para comparar todos los aspectos del análisis, incluyendo el tratamiento de las variables y el ajuste de los factores de confusión. Además, permitió ajustar una comparación entre los resultados de estudios independientes.

Diseño del Estudio

Este estudio incluyó el análisis secundario de siete estudios transversales: 1) el estatus socioeconómico y la actividad de la Mujer en Australia, 2) la Encuesta de Salud de la Población de Edmonton en Canadá, 3) la salud y las condiciones de vida de la población de Eindhoven, Holanda, 4) la encuesta de Salud de Nueva Zelanda, 5) la encuesta Nacional de Salud para el Área Metropolitana de Lisboa en Portugal, 6) la Junta de Salud de Salud y Bienestar de Glasgow, Escocia, y 7) el estudio de Asociación de Ambientes saludables de los EE.UU.

El consumo de frutas y verduras fue, en lo posible, agrupado para

asegurar la comparabilidad entre los estudios (frutas: $<2 / \geq 2$ sirve por día, las hortalizas: $<3 / \geq 3$ sirve por día). En seis estudios el nivel socioeconómico del barrio se agrupó como bajo, medio y alto; en Holanda, el nivel socioeconómico de los barrios fue agrupado como bajo o alto y así maximizar los contrastes. Todos los análisis que asociaban la posición socioeconómica del barrio y el consumo de frutas y verduras se ajustaron por edad, sexo y el nivel de educación.

Asociación entre Consumo de Frutas y Verduras y Nivel Socioeconómico del Barrio

Los resultados fueron, en general, los esperados, con un mayor consumo en barrios con mayor nivel socioeconómico. En Canadá, Nueva Zelanda y Escocia, hubo evidencia de aumento del consumo de frutas para los residentes de barrios más favorecidos. Por otra parte, en Australia, Canadá, Nueva Zelanda y Portugal hubo evidencia de aumento del consumo de verduras en barrios más favorecidos.

Implicancias

Este estudio sugiere que existe una relación entre el nivel socioeconómico del barrio y la ingesta de frutas y verduras, lo que indica que puede ser inapropiado generalizar los resultados de un país sin estudiar su contexto. Puede haber inconsistencias en los datos, posiblemente debido a diferencias metodológicas fuera de nuestro control (toma de muestras o definiciones de barrio). Podría haber diferencias entre países en los factores sociales, económicos, o reglamentarios que influyen en el suministro de frutas y verduras. Por ejemplo, la disponibilidad en puntos de venta de alimentos frescos de Holanda es alta tanto en barrios con nivel socioeconómico bajo como alto (6), mientras que en Escocia los supermercados son más comunes, quizás reflejando mayores controles reglamentarios o costos de uso del suelo (7). Para estudios futuros será necesario un diseño experimental tomando en cuenta las diferencias entre barrios y así poder confirmar las observaciones de este estudio. Se requerirá mayor investigación para entender los motivos que conducen a las personas de barrios desfavorecidos a consumir menos frutas y verduras y de esta forma identificar potenciales medidas a aplicar para favorecer el aumento de la alimentación saludable.



Referencias

1. Giskes K, Avendano M, Brug J, Kunst AE. A systematic review of studies on socioeconomic inequalities in dietary intakes associated with weight gain and overweight/obesity conducted among European adults. *Obes Rev*. 2010;11(6):413-29.
2. Dubowitz T, Heron M, Bird CE, Lurie N, Finch BK, Basurto-Davila R, et al. Neighborhood socioeconomic status and fruit and vegetable intake among whites, blacks, and Mexican Americans in the United States. *Am J Clin Nutr*. 2008;87(6):1883-91.
3. Shohaimi S, Welch A, Bingham S, Luben R, Day N, Wareham N, et al. Residential area deprivation predicts fruit and vegetable consumption independently of individual educational level and occupational social class: a cross sectional population study in the Norfolk cohort of the European Prospective Investigation into Cancer (EPIC-Norfolk). *J Epidemiol Commun H*. 2004;58(8):686-91.

4. Cummins S, Macintyre S. Food environments and obesity - neighbourhood or nation? *Int J Epidemiol*. 2006;35(1):100-4.
5. Ball K, Lamb KE, Costa C, Cutumisu N, Ellaway A, Kamphuis CBM, et al. Neighbourhood socioeconomic disadvantage and fruit and vegetable consumption: a seven countries comparison. *Int J Behav Nutr Phy*. 2015;12.
6. van Lenthe FJ, Brug J, Mackenbach JP. Neighbourhood inequalities in physical inactivity: the role of neighbourhood attractiveness, proximity to local facilities and safety in the Netherlands. *Soc Sci Med*. 2005;60(4):763-75.
7. Cummins S, Macintyre S. The location of food stores in urban areas: a case study in Glasgow. *British Food Journal*. 1999;101(7):545-53.