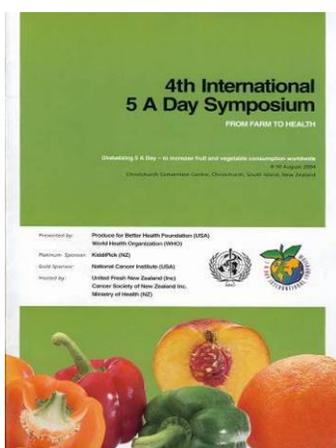


Memoria 2004 - 2007 Corporación 5 al día Chile



El Programa 5 al día se inició en Chile en el año 2004, con la participación de la Profesora Isabel Zacarías del INTA en el 4^{to} Simposio Internacional, realizado en Christchurch, Nueva Zelanda, entre el 11 y 12 de agosto de 2004, el INTA fue invitado por la Organización Mundial de la Salud, en su calidad de Centro Colaborador de esta institución. De esta forma a nivel nacional, el sector académico asumió la coordinación de la implementación del Programa, vinculándose con el sector público a través de los Ministerios de Agricultura, Salud y con Organismos Internacionales como la Organización Mundial de la Salud / Organización Panamericana de Salud (OMS/OPS), el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).



Con el propósito de implementar el Programa en el país, se realizó un estudio para determinar la estructura legal en la que debería enmarcarse. Con los resultados de este estudio, se creó una Corporación sin fines de lucro, en la cual se comprometieron también a participar los sectores productivos y de comercialización de frutas, verduras y hortalizas.

En los meses de septiembre a octubre de 2004, se forma la estructura legal denominada como Corporación 5 al día, se tramita el registro de la marca y se realiza el llamado a concurso para definir el logo. Se editan materiales educativos, los cuales fueron distribuidos a los consumidores en diez locales de supermercados JUMBO en los meses de noviembre y diciembre del año 2004 (50.000 ejemplares de cada uno de ellos). En Noviembre del 2004, se realiza la publicación en el diario oficial del registro de la marca.

Logo Corporación 5 al día Chile:



El día 1 de diciembre de 2004 se realizó una reunión, con representantes de Organismos nacionales, Ministerio de Salud y Agricultura e Internacionales como OPS y FAO, representantes del sector productivo y de la academia, para dar a conocer el Programa 5 al día y constituir su grupo de trabajo.



Constitución de la Corporación 5 al Día Chile

La Corporación 5 al Día Chile se fundó legalmente en agosto de 2006, quedando conformada por las siguientes instituciones:

Sector académico:

- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile
- Facultad de Ciencias Agronómicas de la Universidad de Chile
- Facultad de Agronomía de la Pontificia Universidad Católica de Chile
- Facultad de Agronomía de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso
- Facultad de Agronomía e Ingeniería Forestal de la Universidad Mayor

Sector privado:

- Sociedad Nacional de Agricultura
- Asociación de Exportadores de Chile (ASOEX)
- Federación Nacional de Productores de Frutas de Chile (Fedefruta)
- Asociación Gremial de Supermercados de Chile (ASACH)
- Central de Abastecimiento Lo Valledor
- Comité de Hortalizas de Chile (Hortach)

Adicionalmente, y como se ha señalado, la Corporación cuenta con el apoyo permanente de organismos de Gobierno, como los Ministerios de Salud y Agricultura, y organismos internacionales como OMS/OPS, PNUD y FAO.

La finalidad de la “Corporación 5 al Día Chile” es la promoción del desarrollo de buenos hábitos alimenticios en la población, a través de la implementación del “Programa 5 al día”, en el contexto de una vida saludable, de manera de prevenir las enfermedades no transmisibles, mediante diversas actividades públicas y privadas.

De esta manera, entre otras acciones, la Corporación 5 al día tiene una responsabilidad importante en:

- El diseño e implementación de campañas y acciones educativas y de promoción, para estimular el consumo de frutas y hortalizas en la población, en al menos cinco porciones diarias
- Contribuir a mejorar el nivel de la actividad hortofrutícola, mediante gestiones ante las autoridades públicas y entidades privadas, proponiendo la creación y modificación de normas legales con el objeto de favorecer el consumo de frutas y hortalizas
- Fomentar la difusión e intercambio tecnológico con los diferentes actores nacionales, provinciales, municipales y privados del país y del exterior, que tiendan a promover la calidad de los productos y la seguridad alimentaria
- La organización y participación en congresos, cursos, convenciones y/o reuniones oficiales y privadas, relacionadas con el consumo de frutas y verduras
- Editar, imprimir y distribuir folletos, boletines, revistas, periódicos y libros y en general producir y hacer uso de todo tipo de medios audiovisuales para la difusión del mensaje 5 al día

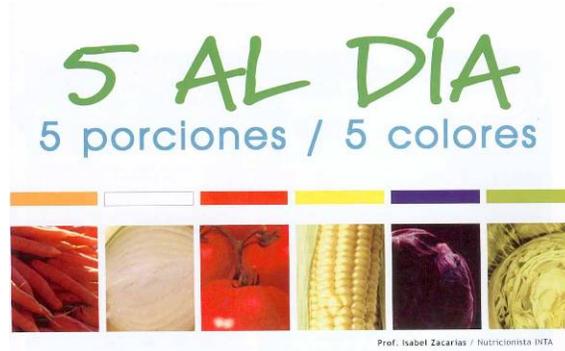
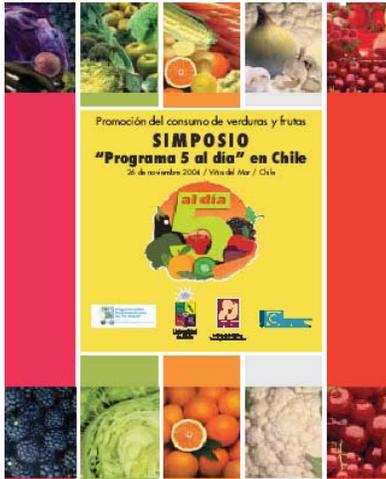
Lanzamiento del Programa

Se realizó el lanzamiento oficial del Programa el 16 agosto de 2006, en la Central de Abastecimiento Lo Valledor, con la presencia de los ministros de Salud, Dra. María Soledad Barría y Agricultura, Sr. Álvaro Rojas y los miembros del Directorio de la Corporación 5 al día. Este evento tuvo como propósito realizar una difusión masiva y motivar la intersectorialidad, acción que sería refrendada por una campaña nacional a través de los medios de comunicación. Esta actividad sirvió para potenciar el diálogo entre el estado y la industria alimentaria y promover la producción y comercialización de productos que contribuyan a una alimentación más sana y equilibrada.



1. Participación en Congresos:

- El 26 de noviembre de 2004, se realizó un Simposio sobre el Programa 5 al día, durante el XVI Congreso Chileno de Nutrición, donde se presenta por primera vez en Chile el Programa 5 al día a Profesionales, Técnicos y alumnos. Se distribuyen 25.000 dípticos y 300 CD con material informativo sobre el Programa 5 al día en Chile y el Mundo. Participaron alrededor de 300 personas.



- Durante los días 14 al 17 de abril del 2005 se realizó el Primer Congreso Panamericano de la Promoción del consumo de Verduras y Frutas, en la ciudad de Guadalajara, Jalisco, México. En el cual participaron representantes de Chile, Perú, Argentina, Brasil, México, Estados Unidos, Canadá y España entre otros; el evento permitió intercambiar experiencia entre los participantes de los distintos países y planificar acciones en conjunto

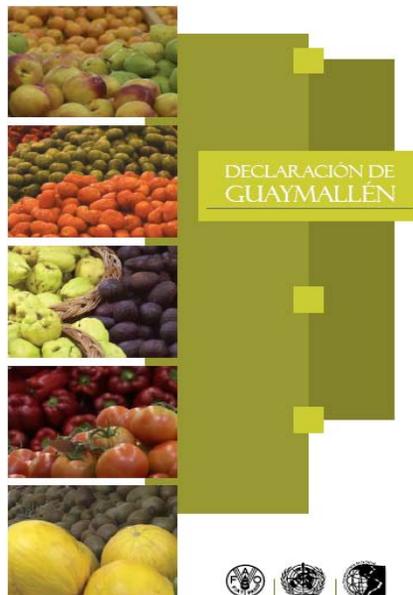


- En Agosto de 2005, se realiza el Simposio "5 al día" en el VIII Congreso Nacional de Nutricionistas

- Chile participó en el International Workshop on the consumption of fruit and vegetables for health and nutrition, realizado en Durban, Sudáfrica, entre el 18 al 21 de septiembre de 2005. Esta actividad se llevó a cabo en el marco del Congreso Mundial de Nutrición de la IUNS (International Union for Nutrition Science)



- En Mayo de 2006, se participa activamente en el Segundo Congreso Panamericano de Promoción del Consumo de Verduras y Frutas, Guaymallen, Mendoza, Argentina. Como resultado de este evento se publicó la declaración de Guaymallen.



- 5º Simposio Internacional 5 al día, Ottawa, Canadá. 15 al 17 de Octubre de 2006. Durante la inauguración del 5º Simposio Internacional realizado por IFAVA (International Fruit and Vegetable Alliance), 5 al día Chile estuvo presente en una sesión dedicada al 5 al día en América Latina, donde participaron además representantes de México, Perú y Argentina.



5º Simposio internacional
Aumentando el consumo de frutas y hortalizas en el mundo entero a través de implementaciones nacionales y regionales.

15 – 17 de octubre del 2006, Ottawa, Canadá



- Conferencia “Verduras, frutas y cereales en el marco de una alimentación saludable” el 2 de diciembre de 2006, durante el 17º Congreso Chileno de Nutrición. Iquique

*Verduras, Frutas y Cereales
 en el marco de una alimentación Saludable*



Prof. Isabel Zacarías H.
 INTA – Universidad de Chile
 Corporación 5 al día
 Iquique, 02 de Diciembre de 2006



- Entre los días 12 al 16 de noviembre de 2006, se realizó en Florianópolis, Brasil, el 14º Congreso Latinoamericano de Nutrición. En el cual el Programa 5 al día Chile estuvo presente mediante la participación en una mesa redonda de intervenciones específicas para promover el consumo de frutas y verduras.



CHILE IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA 5 AL DIA

ZACARIAS I., PIZARRO T., RODRIGUEZ L, GONZALEZ D., DOMPER A.

Antecedentes

- En Chile existe un bajo consumo de verduras y frutas en la población (166 g /persona/ día) y una buena disponibilidad (407 g/persona/día).
- El 61% de la población adulta sufre de sobrepeso u obesidad. Las enfermedades cardiovasculares y los cánceres constituyen la primera causa de muerte.

Próximas actividades

- Consolidación de la Corporación "5 al día".
- Ingreso de nuevos socios.
- Desarrollo de un plan de acción.
- Recolección de fondos para una campaña comunicacional masiva.
- Asesoría técnica para la campaña "5 al día" al Ministerio de Salud.
- Participación en Proyecto de investigación OPS/CDC/ILSI.
- "Evaluación de Impacto de una campaña educacional 5 al día para aumentar el consumo de verduras y frutas". 2005-2007.

El programa 5 al día

- Se inicia en país, el año 2004, para promover el consumo de 5 porciones de frutas y verduras de distintos colores todos los días.
- Apoya el Plan Nacional de Promoción de la Salud.
- Contribuye a alcanzar las recomendaciones de FAO/OMS de consumo de V&F (400 g/día).
- Favorece la producción y ventas de V&F en el sector productivo.

Actividades

- Reuniones intersectoriales con representantes del Gobierno, Academia y sector productivo.
- Diseño y registro del logo y marca.
- Publicación y Difusión del Programa.
- Directorio provisorio con representación de los distintos sectores (Dic 2004).
- Consultoría para estudiar la factibilidad de implementar el Programa en e país.
- Difusión en medios de comunicación (radio, periódicos).
- Presentación del Programa a alumnos y docentes de la Escuela de Nutrición y Dietética con ocasión del día del nutricionista.
- A nutricionistas de los Servicios De Salud de la Región Metropolitana.
- Simpósio Congreso Nacional de Nutricionistas.

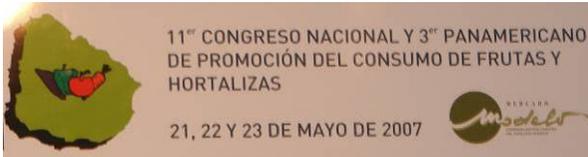
Difusión del Programa

- 1er Simposio "5 al Día" durante el Congreso Nacional de Nutrición Nov 2004.
- Elaboración de material educativo y promocional.
- Distribución de material educativo en supermercados.

Corporación "5 al día" 2005

- Asociación de Supermercados.
- Feria Mayorista Lo Valledor.
- Asociación de Exportadores de Frutas.
- Sociedad Nacional de Agricultura.
- Federación de Productores de Frutas.
- Comité de Hortalizas.
- Facultad de Agronomía Universidad de Chile.
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos.

- En Mayo de 2007, se participa en el Tercer Congreso Panamericano de Promoción del Consumo de Verduras y Frutas, en Montevideo, Uruguay. Se organiza un Taller Latinoamericano para intercambiar experiencias entre los países y fomentar el consumo de frutas y verduras en la oblación. Asistieron: Sra. Isabel Zacarías, Srta. Daniela González, Dra. Tomo Kanda de OPS y Dra. Lorena Rodríguez de MINSAL.



- En mayo del año 2007, se realiza el Congreso Internacional Social Marketing, en Tampa, USA. Al cual asistieron la Prof. Isabel Zacarías y la Prof. Sonia Olivares y se presenta el Programa 5 al día Chile, como un Estudio de Caso.

2. Campaña

- Campaña masiva: Una vez constituida, la Corporación 5 al Día elaboró un spot publicitario con el auspicio de los organismos internacionales, el cual fue presentado desde octubre a diciembre del año 2006 en algunos espacios de la televisión abierta. (<http://www.5aldiachile.cl/videos/videto.htm>). Además se presentó durante todo el mes de noviembre y 1ª quincena de diciembre en la pantalla gigante del paseo Ahumada (centro de Santiago)



- 5 es vida JUMBO: Cabe destacar la exitosa campaña comunicacional realizado por una importante cadena de Supermercados de Chile (JUMBO SA), que contribuyó en forma importante a que la población conozca la recomendación de 5 porciones de frutas y verduras al día. Esta campaña se realizó entre noviembre y diciembre del 2006



- En septiembre de 2006, se realiza difusión del Afiche 5 al día en las estaciones del metro de Santiago.



- Enero 2007. Campaña "Educación y Detección de Factores de Riesgo Cardiovasculares". Intervención realizada en Supermercados Jumbo de la Región Metropolitana junto a empresa Global Care



- Entre febrero y marzo del 2007, se realizó la segunda etapa de la campaña 5 al día. Esta fue una Campaña Publicitaria Masiva, cuyo objetivo fue crear conciencia del concepto 5 al Día en los consumidores, y motivar a las personas a aumentar el consumo de frutas y verduras. Se utilizó como medio troncal la radio, en la cual se difundió 6 frases diarias en 6 emisoras a través de un jingle, que también se difundió a través de 190 emisoras rurales del Ministerio de Agricultura. Se utilizó como medio complementario avisos y reportajes en el diario Publímetro, revista Mujer del diario La Tercera, y revista Mujeres de Publímetro. Además se rotularon los vidrios traseros de 210 automóviles, que circularon durante todo el mes de febrero entre las ciudades de Santiago y Viña del Mar, con el fin de contribuir a la difusión del mensaje.



Adicionalmente, se distribuyó el material comunicacional utilizado en la campaña a todos los Servicios de Salud del país, para apoyar la difusión del consumo de frutas y verduras en las distintas regiones del territorio nacional.

- Entre febrero y marzo del 2007, se realizó la segunda etapa de la campaña 5 al día. Campaña Publicitaria Masiva. Medio Troncal: emisoras radiales (jingle) y Complementarias: diario Publímetro, revista Mujer La Tercera y Mujeres Publímetro, vía pública por medio de rotulación de vidrios traseros de 210 automóviles de Santiago y Viña del Mar
- Convenio MINSAL INTA: Para el desarrollo de Campañas de Comunicación Social orientadas a aumentar el consumo de V&F. Impresión y distribución de 100 mil dípticos educativos y 50 mil afiches



3. Participación en eventos

- Octubre 2004, Seminario Hortofrutícola Nacional, mesa redonda “Nuevas tendencias en el consumo de frutas y verduras “
- Octubre 2004, Presentación en Federación de Exportadores de Fruta
- Noviembre 2004, Presentación en Reunión del Colegio Médico de Chile
- Participación en el comité nacional de actualización de las guías alimentarias para la población chilena. Para la inclusión del mensaje “Consuma 5 porciones de frutas y verduras al día” durante los meses de agosto a diciembre del año 2004.
- Mayo 2005, Conferencia del Programa 5 al día Chile, en Universidad Finis Terrae
- Agosto 2005. Presentación de Programa "5 al día" en la Reunión Anual del Programa de Salud Cardiovascular, MINSAL
- Agosto 2005 Servicio de Salud Oriente
- Noviembre 2005, participación en actividad radial con preescolar de la JUNJI, para promover el consumo de frutas y verduras en los niños.



- Noviembre 2005 2ª Jornada de Nutricionistas de la Red del Servicio de Salud Metropolitano Central
- Marzo 2006. INTA se adjudica licitación para asesorar al Ministerio de Salud en las campañas promocionales comunales sobre el programa "5 al día"
- Mayo 2006. Conferencia Programa "5 al día" para los Servicios de Salud
- Junio 2006. Presentación del Programa "5 al día" en Chile en el Taller Nacional "Estrategia Global Contra la Obesidad"
- Octubre 2006. Charla "5 al Día" en el marco de los cursos EGO (Estrategia Global contra la Obesidad), Red del Servicio de Salud Metropolitano Central.

- Octubre 2006. Conferencia "Programa 5 al día en Chile para una mejor salud", impartida en la Universidad Iberoamericana, en el marco del Día Mundial de la Alimentación. Expositora: Isabel Zacarías
- Octubre 2006. Día Mundial Alimentación. Actividad realizada en conjunto con la FAO, Ministerio de Agricultura, Ministerio de Salud, INDAP, FUCOA y ASOF (Asociación de Feriantes) en Paseo Bulnes



- Noviembre 2006. Conferencia 5 al día en seminario de actualización organizado por la Universidad de Valparaíso
- Noviembre 2006. Charla "5 al Día" en la 3ª Jornada de Nutricionistas de la Red del Servicio de Salud Metropolitano Central
- Actividades Finis Terra 2006, en Escuelas. Alumnas de la Escuela de Nutrición de la Universidad Finis Terra, realizaron actividades lúdicas con escolares para promover el consumo de frutas y verduras.



- Actividades Universidad del Desarrollo 2006, en ferias



- Actividades en Junta de Vecinos Maipú, Mayo 2006



- Profesionales y Técnicos de la Universidad Católica de Temuco incorporaron la promoción del consumo de Frutas y Verduras (5 al día) en las actividades realizadas en el mes de la salud. 2006.



- Abril 2007. Primera reunión Comité Regional 5 al día en VI Región
- Abril 2007. Presentación Programa 5 al día en Universidad de Playa Ancha, V Región
- Abril 2007. Reunión trabajo "Chile potencia alimentaria". Ministerio de Agricultura. Agenda 2007: Impulsar estrategias de fomento, Profundizar las estrategias de inserción competitiva en mercados, impulsar la innovación y desarrollo tecnológico agroalimentario, modernizar la institucionalidad sectorial, efectos en la salud y nutrición de las personas (5 al día) y difundir la estrategia de Chile potencia alimentaria
- Mayo 2007. Consulta Técnica Regional sobre "Guías Alimentarias basadas en la Alimentación", Guatemala. Para presentar el Programa 5 al día Chile, en el marco de las Guías Alimentarias. Asistió Sra. Isabel Zacarías
- Noviembre 2007. Plaza de la Constitución. Stand para promocionar programa 5 al día. Se entregaron materiales educativos
- 22 al 25 de noviembre de 2007. Stand de la Corporación 5 al día en la Expo Rural 2007



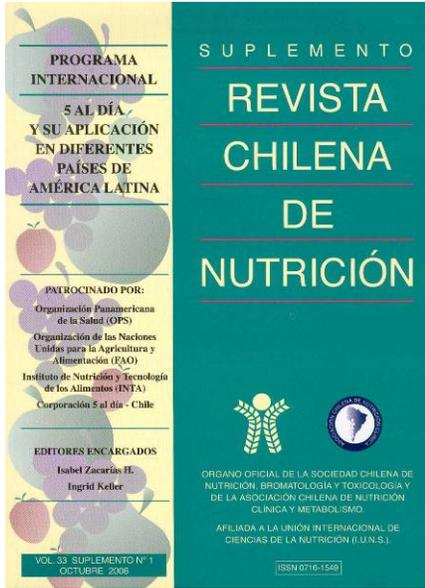
- 29 de noviembre de 2007. Conferencia de prensa sobre el Informe de Expertos "Alimentos, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial", del Fondo Mundial para la Investigación del cáncer (WCRF) y el Instituto Americano de Investigación del Cáncer de los Estados Unidos

4. Difusión

Integrantes de la Corporación 5 al día han participado activamente en reuniones y congresos internacionales, que han permitido adquirir conocimientos e intercambiar experiencias en torno a este programa. Los seminarios y actividades de capacitación del Programa 5 al Día, han servido para motivar a profesionales y técnicos de los sectores salud y educación principalmente, y han sido acompañados permanentemente de la entrega de materiales especialmente diseñados y validados para apoyar la capacitación y difusión de los mensajes del Programa.

- En abril del 2005, en conjunto con Supermercados Jumbo, se publica y distribuye material educativo y promocional entre los consumidores.
- En Junio del 2005, se realiza una publicación en la Revista Nutrición 21

- Agosto 2005. Publicación de reportaje Programa "5 al día" en revista Universidad Católica de Chile
- Revista Chilena de Nutrición. Suplemento n°1. Octubre 2006. Se elabora un Suplemento de la Revista Chilena de Nutrición, denominado "Programa 5 al día y su aplicación en los diferentes países de América Latina", el objetivo de esta publicación fue dar a conocer la recomendación del consumo de frutas y verduras de la FAO/OMS y mostrar cómo se puede implementar esta recomendación en el marco del Programa 5 al día, en los diferentes países de la región. (descargable en http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-751820060003&lng=es&nrm=iso)



- Revista Prinal: Publicación sobre el Programa 5 al día en Chile en la revista Prinal de la Industria Alimentaria.



- Diario El Mercurio

Frutas y verduras

El mejoramiento de la calidad de vida de la población pasa por cambios en sus hábitos alimenticios, tendiendo hacia una dieta que aumente el consumo de frutas y verduras. Ojalá se encuentre en este proceso y para estimularlo existen interesantes impulsos tanto por el sector privado como gubernamental.

mercados
Ojalá que las frutas y las verduras, en ellas, sólo vea un color y que desde las vitriolas de los supermercados.

Especies
Ojalá posea más de un tipo de frutas, a las que se sumen los vegetales, completando una amplia y sana dieta.

Recetas
Dos recetas para comer con salud, los niños saludables.

El programa "5 al día" busca promover el consumo diario de cinco porciones de frutas y verduras.

Variedad saludable

Cada verdura y fruta posee sus propios nutrientes. Debido a ello, lo recomendable es que cada día incluya en su dieta una variedad de frutas y verduras. Esto significa que el programa recomienda cinco porciones y cinco colores. Por ejemplo, una porción de una manzana, una manzana o un plátano, o un plato de ensalada de tomate o de berenjena, o de zanahoria. Es importante saber que un vaso de jugo de fruta natural, de preferencia sin azúcar, equivale a una porción.

En mayor o menor grado, el apuro que podemos encontrar en verduras y frutas, se asocia con sus contenidos de vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos. Los nutrientes, los minerales y fitoquímicos, como los antioxidantes.

Manzana: vitamina C, fibra, antioxidantes.
Berengena: vitamina C, fibra, antioxidantes.
Zanahoria: vitamina A, vitamina C, fibra, antioxidantes.
Plátano: vitamina B6, fibra, antioxidantes.
Tomate: vitamina C, fibra, antioxidantes.
Uva: vitamina C, fibra, antioxidantes.
Arándano: vitamina C, fibra, antioxidantes.

- Diario La Tercera

Programa "5 al día"

Promueven consumo de frutas y verduras

En los últimos años, se han incrementado los esfuerzos e iniciativas para promover conductas de vida saludable en niños y adultos, con el propósito de prevenir los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes y los problemas cardiovasculares. Sin embargo, esta amplia tarea recién comienza y los escolares son uno de los grupos más susceptibles de orientar hacia una mayor calidad de vida. En ello, los padres cumplen un rol fundamental, porque deben formar hábitos y son los encargados de realizar las compras. En el ámbito de la alimentación escolar, un estudio realizado por expertos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA, en conjunto con otros organismos de Gobierno, entregó sorpren-

cuando se analiza el caso de estos productos, se encuentra que la mayoría come más frutas y más pocas verduras.

Colaciones
La colación que lleva el para ser consumida de la jornada escolar es la más saludable posible. Especialista recomienda esta colación por un yogur u otro derivado, una fruta -la cual puede variar de acuerdo con la edad del niño- y una o más que pueden acompañar sandwich, en base a carnes bajas en grasa.

Para los más pequeños, buena opción es darle ensalada de frutas preparada en un envase apropiado para inducir al niño a consumir esta saludable

- Publímetro 28 Abril 2007

28 publímetro
SABADO 28 DE ABRIL DE 2007

ACTUALIDAD

Programa "5 al día": para subir el consumo de frutas y verduras

Tres años lleva implementándose esta iniciativa que busca promover el consumo de estos productos por ser importantes preventivos de enfermedades comunes en el país.

Desde el 2004 que se implementa en el país el programa "5 al día", que busca promover el consumo de frutas y verduras, la principal estrategia de promoción del consumo de estos productos en Chile se ha basado en Chile en todo el mundo. Según un estudio de países.

La Organización Mundial de la Salud recomienda al consumo de al menos 400 gramos de estos alimentos para prevenir ciertas enfermedades.

Las deficiencias en el consumo nacional de frutas y verduras, motivadas por el programa (fueron) como a Publímetro que "en la actualidad en nuestro país el consumo de frutas y verduras llega a los 100 gramos, lo cual no alcanza a cubrir la mitad de la recomendación de la OMS. Además las principales causas de muerte que nos afectan son precisamente las cardiovasculares, y el cáncer por lo tanto cada día necesitamos aumentar el consumo de frutas y verduras".

Respecto a las metas para el 2007, se espera continuar realizando campañas comunicacionales a todo nivel. Zacarías

señala que, por ejemplo, a nivel escolar ya se está trabajando con temas con el Ministerio de Salud, a través de las secretarías regionales de Educación y los Servicios de Salud.

Sabado largo de todo el país. También se está trabajando en la promoción y promoción de venta de estos productos (frutas libres, supermercados u otros).

- Las Ultimas Noticias 29 Enero 2007

Portada 5
Las Últimas Noticias / Lunes 29 de enero de 2007

Con seis meses de vigencia, el primer balance que se hace de '5 al día' es positivo

Sabrosa campaña para cambiar la dieta

Instituciones públicas, organizaciones gremiales, académicos y empresas, trabajan codo a codo para estimular el consumo de frutas y verduras en el país.



Las frutas más consumidas en Chile son las manzanas y las naranjas, pero el consumo de frutas y verduras sigue siendo bajo. El primer balance de la campaña '5 al día' muestra que, aunque se ha avanzado, aún queda mucho por hacer. La OMS recomienda el consumo de al menos 400 gramos de frutas y verduras al día. El promedio en Chile apenas supera los 100 gramos.

El primer balance de la campaña '5 al día' muestra que, aunque se ha avanzado, aún queda mucho por hacer. La OMS recomienda el consumo de al menos 400 gramos de frutas y verduras al día. El promedio en Chile apenas supera los 100 gramos.

- El Mercurio 26 Agosto 2007

URIO Santiago de Chile, Viernes, 24 de Agosto de 2007

El aumento de precio no es excusa para dejar de incluir frutas y verduras en la dieta

Especialistas entregan opciones para evitar un impacto negativo en la alimentación: Recurrir a verduras congeladas, diversificar recetas y cocinar adecuadamente los vegetales ayuda a enfrentar la escasez y mayor costo de hortalizas y frutas. Reducir su consumo, a la larga, puede ser más caro.

Chile, uno de los países que más consume frutas y verduras en el mundo, según un estudio de la OMS, enfrenta un problema de acceso a estos alimentos debido al aumento de precios. En general, las frutas no han subido tanto de precio como las verduras, pero lo que se debe evitar es reducir su consumo en la alimentación.

Recomendaciones a la olla

- Preparar legumbres, papas y papa con verduras es una buena forma de bajar el consumo de vegetales.
- La sugerencia de la OMS es comer **5 porciones** de frutas y verduras al día.
- Más frutas y verduras:** Preparar guisos de verduras, sopas, ensaladas y salsas con verduras congeladas o frescas.
- Cocer legumbres un día entre 4 y 5 veces.**
- Preferir frutas frescas** en vez de deshidratadas, que suelen estar más azucaradas.
- Comprar y comer frutas** como: duraznos, duraznos, manzanas, mandarinas, papas, papas, papas.

Consejo de preparación: Para mantener el valor nutricional de los alimentos es aconsejable:

- Cocinar al vapor o en el microondas para no perder un gran volumen de agua.
- Evitar hervir o usar por largo tiempo frutas y verduras.
- En el supermercado, elegir los productos de mejor calidad.
- Usar los productos de mejor calidad.
- Usar los productos de mejor calidad.

- La Tercera 16 Octubre 2007

Programa 5 al día

Unidos para aumentar el consumo de frutas y verduras

A un año del lanzamiento del programa 5 al día en Chile, se evalúa el primer balance de la campaña. Uno de los principales avances es que la iniciativa en la que participan los sectores de Salud y Agricultura, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Corporación 5 al día ha pasado del nivel de lanzamiento a uno de implementación y seguimiento.

Una de las grandes ventajas del trabajo conjunto de entidades es el intercambio de experiencias que ha permitido mejorar la promoción de los alimentos saludables en el mundo. Desde Chile, la iniciativa se ha extendido a otros países de América Latina y el Caribe.

Desafíos que vienen

Para el año siguiente se espera que el programa se haya implementado en otros países de América Latina y el Caribe.

El programa 5 al día en Chile es un ejemplo, tanto a nivel latinoamericano como mundial, de cómo el trabajo en conjunto de los sectores privado y público más la academia genera grandes impactos.

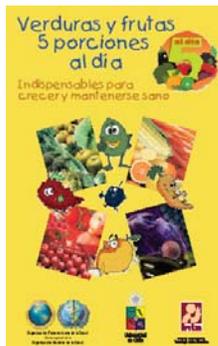
Desarrollo de material educativo y promocional

Entre los materiales elaborados para facilitar el cumplimiento del objetivo, se encuentran cartillas y dípticos, que enseñan a la población el porqué y cómo consumir cinco porciones de frutas y verduras y entregan ideas prácticas para su fácil incorporación en los hábitos de alimentación. Como complemento se han producido carpetas, lápices, blocks y magnetos para colocar en un lugar visible del hogar o del trabajo. En la tabla 1 se presenta un resumen de los principales materiales impresos entre los años 2004 al 2007.

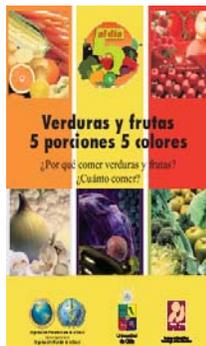
Tabla 1. Programa 5 al Día: Materiales impresos entre los años 2004 y 2007

Material	Edición	Nº de ejemplares	Año
Díptico: Verduras y frutas, 5 porciones al día	Primera	10.000	2004
	Segunda	50.000	2005
	Tercera	2.000.000	2007
	Cuarta	50.000	2007
Díptico: Verduras y frutas, 5 porciones, 5 colores	Primera	10.000	2004
	Segunda	20.000	2005
	Tercera	50.000	2007
Cartilla: Comer verduras y frutas es más fácil de lo que usted piensa	Primera	10.000	2005
	Segunda	51.000	2005
	Tercera	3.000	2006
	Cuarta	1.000.000	2007
Afiche	Primera	50.000	2005
Lápices	Primera	3.000	2005
Magnetos	Primera	3.000	2005
	Segunda	3.000	2007
Blocas	Primera	1.000	2006
Carpetas	Primera	500	2004
	Segunda	1.000	2005
Tacos de escritorio	Primera	2.000	2007
Blocks con magnetos	Primera	3.000	2007
Calendarios	Primera	1.000	2007
Total		3.321.500	

Materiales educativos y promocionales del Programa 5 al día Chile



Díptico: Verduras y frutas 5 porciones al día



Díptico: Verduras y frutas 5 porciones 5 colores



Cartilla: Comer verduras y frutas ¡Es más fácil de lo que usted piensa!



Lápiz 5 al día



Magneto I: ¿Cuántas has comido hoy?



Magneto II: ¿Cuántas has comido hoy?



Taco: ¿Cuántas has comido hoy?



Afihe: 5 al día tu vida con energía



Block: Cuántas has comido hoy?

5. Formación de recursos humanos

Durante el año 2005 y parte del 2006, la Corporación 5 al Día prestó asesoría técnica al Ministerio de Salud y al Consejo Vida Chile, en el diseño de un modelo de gestión para la implementación de la campaña "5 al Día", destinada a promover el consumo de frutas y verduras en la población chilena a través de los más de 500 centros de atención primaria de salud distribuidos a lo largo del país.

Como parte del convenio entre el Ministerio de Salud, el Consejo Vida Chile y la Corporación 5 al Día, se realizó un seminario de presentación del Programa a los miembros del Consejo Vida Chile y actividades de capacitación sobre la metodología y contenidos de éste a los integrantes de los consejos locales del citado organismo (que agrupa a más de 25 instituciones nacionales con el fin de promover la salud). Adicionalmente, se elaboró un Manual de Implementación del Programa, para motivar y comprometer a los participantes a realizar acciones para promover el consumo de frutas y verduras en sus respectivas localidades.

A los profesionales capacitados se les entregó afiches, magnetos, lápices y materiales educativos como apoyo a la realización de las acciones locales. Como resultado de esta actividad, se logró una amplia difusión del programa en regiones, con las diferencias en la capacidad de convocatoria e impacto, propias de actividades que dependen principalmente de la motivación de los recursos humanos locales, más que de la disponibilidad de los recursos financieros.

6. Investigación

Julio 2005. INTA se adjudica Proyecto OPS/CDC/ILSI "Evaluación del impacto de una campaña educativa 5 al día para promover el consumo de verduras y frutas"

Proyecto OPS/ILSI/CDC para evaluar una metodología educativa de promoción del consumo de verduras y frutas.

