



20 AÑOS

PROGRAMA **5 AL DÍA EN CHILE**

PROMOVIENDO EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



AUTORES

Fernando Vio del Río

INTA, Universidad de Chile
Corporación 5 al Día Chile

Alejandra Domper Rodríguez

Corporación 5 al Día Chile

Carmen Gloria González González

INTA, Universidad de Chile
Corporación 5 al Día Chile

Lilian Fonseca Morán

INTA, Universidad de Chile
Corporación 5 al Día Chile

Lorena Barrios Lamas

Corporación 5 al Día Chile

Isabel Zacarías Hasbún

Corporación 5 al Día Chile

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Mamarracho Comunicaciones
www.mamarracho.cl

© Derechos Reservados

ISBN 978-956-416-182-2

Santiago de Chile, 2023.

20 AÑOS

PROGRAMA **5 AL DÍA EN CHILE**

PROMOVIENDO EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



SOCIOS DE LA CORPORACIÓN 5 AL DÍA CHILE

Las actividades realizadas por la Corporación 5 al Día Chile durante los años 2004 al 2023 fueron posible gracias a los siguientes socios fundadores y colaboradores, quienes nos apoyaron activamente en estos casi 20 años de trabajo conjunto.



AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas aquellas instituciones y personas que han colaborado para hacer posible que la promoción del consumo de frutas y verduras se realizara en Chile, durante 20 años consecutivos, a través de la Corporación 5 al Día Chile.

Queremos expresar especiales agradecimientos a las siguientes instituciones internacionales y nacionales, públicas y privadas.

Ministerio de Agricultura.

Ministerio de Salud.

Ministerio de Educación.

Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas.

Junta Nacional de Jardines Infantiles.

Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación.

Ministerio de Relaciones Exteriores.

Organización Mundial de la Salud.

Organización Panamericana de la Salud.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Municipalidades de María Pinto, Curacaví y Estación Central.

Supermercados Jumbo, Santa Isabel, Tottus, Lider y Unimarc.

Asociación de Ferias Libres (ASOF).

Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al Día".

Instituto de la Comunicación e Imagen
Universidad de Chile.

Televisión Nacional de Chile.

Asociación Chilena de Municipalidades.

Exportadora Gesex S.A.

Agrícola Mercedario Ltda.

PRESENTACIÓN

10

PRÓLOGO

11

INTRODUCCIÓN

13

CAPÍTULO

3

Importancia de 5 al Día en la Seguridad Alimentaria, Medio Ambiente y Cambio Climático.

33

CAPÍTULO

6

Actividades Iniciales del Programa 5 al Día en Chile.

55

CAPÍTULO

1

Situación de Salud y Nutrición en Chile y en el Mundo.

17

CAPÍTULO

4

Chile Potencia Alimentaria y Consumo Nacional de Frutas y Verduras.

39

CAPÍTULO

7

Uso de las Redes Sociales para Comunicar El Mensaje 5 al Día.

63

CAPÍTULO

2

Bases Científicas y Contexto Internacional y Nacional de Políticas Públicas para el Programa 5 al Día en Chile.

25

CAPÍTULO

5

Fundación de la Corporación 5 al Día Chile.

47

CAPÍTULO

8

Programa en Escuelas.

71

CAPÍTULO

11

Año Internacional de las Frutas y Verduras.

113

CONCLUSIÓN

147

CAPÍTULO

9

5 al Día Chile a Nivel Internacional y Congreso 2008 en Chile.

89

CAPÍTULO

12

Investigaciones y Publicaciones.

137

CAPÍTULO

10

Día Nacional de las Frutas y Verduras.

101

PRESENTACIÓN

Esteban Valenzuela Van Treek, Ministro de Agricultura

La Corporación 5 al Día Chile nace de la necesidad a nivel mundial de promover la producción y el consumo de frutas y verduras en la población. Lograr que el consumo sea fácil, atractivo, sabroso, entretenido y de moda es uno de los valores de la corporación debido a los múltiples beneficios que tienen para la salud, el medio ambiente y los pequeños y medianos agricultores, especialmente los más vulnerables.

Siguiendo los lineamientos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), se le encomendó al Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), de la Universidad de Chile, que liderara el “Programa 5 al Día en Chile” el año 2004. La academia y los principales gremios relacionados con la producción, distribución y consumo de frutas y verduras del país fueron convocados para constituir una Corporación de Derecho Privado, con el apoyo de los Ministerios de Agricultura, Salud y Desarrollo Social y de los organismos internacionales FAO, OMS y PNUD.

El apoyo del Ministerio de Agricultura ha sido crucial. Desde su inicio, se estableció un convenio anual entre la Corporación 5 al Día y la Subsecretaría de Agricultura, que apoyó diversas actividades educativas a través de un programa de redes sociales de muy amplia cobertura en el país y en el extranjero, así como también la edición y publicación de 10 libros relacionados con el tema.

Además, durante esta colaboración, se logró institucionalizar el 8 de octubre como Día Nacional de Frutas y Verduras, como consta en el decreto presidencial N°11. Cabe destacar que fue de máxima importancia los trabajos realizados en conjunto con el Ministerio de Relaciones Exteriores en la promoción y promulgación, por parte del Consejo General de las Naciones Unidas, del Año Internacional de

“

Como Ministerio de Agricultura, consideramos que este libro es un aporte para las futuras generaciones, en el sentido que puedan avanzar hacia una mejor producción y generar un aumento en el consumo de frutas y verduras.

”

Frutas y Verduras 2021, apareciendo Chile como líder a nivel mundial de esta iniciativa.

En los 20 años de funcionamiento de la Corporación 5 al Día Chile son muchísimas las actividades desarrolladas, las que se exponen en detalle en los capítulos de este libro, junto al contexto en que se dio este trabajo intersectorial, nacional e internacional para promover la producción y el consumo de frutas y verduras.

Por eso, y con mucho agrado, presentamos este libro que, como Ministerio de Agricultura, consideramos un aporte para las futuras generaciones, en el sentido que puedan avanzar hacia una mejor producción y generar un aumento en el consumo de frutas y verduras que permitan reforzar la salud y el bienestar de chilenas y chilenos, y en particular, de los pequeños y medianos agricultores de nuestro país.



PRÓLOGO

Fernando Vio

Se dice que “lo que no queda escrito, no existe”. De ahí la importancia de los libros en la historia de la humanidad, tema desarrollado brillantemente por Irene Vallejo en su libro “El Infinito en un Junco”. Es por ello que el equipo de 5 al Día Chile decidió escribir este libro para dejar constancia de una maravillosa experiencia de 20 años (2004-2023) de trabajo en equipo y participación activa en políticas públicas de educación en alimentación y nutrición, promoviendo el consumo de frutas y verduras desde la academia y sector privado. Como se trata de una experiencia inédita en Chile, al ser el único programa de promoción de una alimentación saludable que se mantuvo activo y tuvo continuidad a través de cinco gobiernos sucesivos, el equipo que trabajó en este período logró una gran experiencia que es necesario transmitir a las futuras generaciones.

“

Una experiencia inédita en Chile, al ser el único programa de promoción de una alimentación saludable que se mantuvo activo y tuvo continuidad a través de cinco gobiernos sucesivos.

”

Además de la continuidad del trabajo, elemento esencial para el éxito de cualquier política pública y que lamentablemente no es frecuente en el país con gobiernos de cuatro años que tienden a cambiar las políticas del gobierno anterior, existen otros elementos que se destacan en el libro y que son fundamentales para desarrollar políticas públicas:

- Tener una sólida base de evidencia científica para lo que se propone hacer.
- Conocer y estar de acuerdo con la realidad epidemiológica y nutricional del país.
- Articular, coordinar y gestionar el apoyo intersectorial de las diferentes instituciones del Estado, el sector privado, las organizaciones civiles e internacionales.
- Estar de acuerdo con las políticas nacionales de alimentación y nutrición.
- Concordar con las necesidades de sustentabilidad y preservación del medio ambiente.
- Tener una base productiva que sustente el programa, en este caso la producción de frutas y verduras.
- Utilizar las mejores metodologías de comunicación social existentes para llegar a la población general, a través de los medios y redes sociales.
- Llegar a la base de la población con intervenciones en lugares de compra (ferias libres y supermercados), lugares de trabajo y establecimientos educacionales, como son los jardines infantiles, escuelas, institutos técnico-profesionales y universidades.
- Evaluaciones periódicas y publicación de resultados.





Todos estos elementos estuvieron presentes en los 20 años de trabajo de la Corporación 5 al Día Chile.

A pesar de los inmensos avances y aportes de 5 al Día Chile, su funcionamiento no fue independiente de la realidad epidemiológica, política, económica y social del país. Al igual que muchas instituciones, la Corporación se vio afectada para desarrollar sus programas en terreno por la pandemia de coronavirus de los años 2020, 2021 y 2022, a pesar de lo cual se pudo desarrollar con gran éxito el Año Internacional de Frutas y Verduras 2021.

Sin embargo, las consecuencias económicas y sociales de la pandemia en el país hicieron muy difícil continuar el trabajo en municipios, escuelas, jardines infantiles y el financiamiento se hizo imposible, lo cual obligó a replantear la continuidad de la Corporación y cerrar un ciclo virtuoso de la mejor forma posible, dejando un legado que pueda ser utilizado por generaciones futuras que se inspiren en nuestro trabajo para desarrollar otras intervenciones y programas que retomen esta magnífica obra.

Les invitamos a leer este libro con capítulos independientes que se pueden revisar por separado, pero que en su conjunto muestran la continuidad y riqueza del trabajo realizado.

“

Cerramos un ciclo virtuoso de la mejor forma posible, dejando un legado que pueda ser utilizado por generaciones futuras.

”



INTRODUCCIÓN

Fernando Vio

Este libro intenta describir y analizar el trabajo desarrollado por la Corporación 5 al Día Chile desde sus inicios en el año 2004 hasta su término el año 2023, o sea 20 años de labor ininterrumpida. Pensamos que esta experiencia, que es muy valiosa, no se debe perder ya que puede servir para otras iniciativas de vida saludable que se desarrollen en el futuro en Chile y en el mundo.

Durante los años 2004 al 2006 se realizaron las gestiones con instituciones nacionales e internacionales para crear la Corporación 5 al Día. En ese período, fue de gran importancia el estudio estratégico desarrollado por la firma consultora Léniz y Lobato, financiado por el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo o PNUD, que permitió escoger el mejor camino para llevar adelante la iniciativa, que en nuestro caso fue una corporación privada sin fines de lucro, de la academia e instituciones relacionadas con frutas y verduras, independiente, pero apoyada por los gobiernos y organismos internacionales.

Desde su fundación el año 2006, la Corporación 5 al Día participó en el diseño e implementación de campañas y acciones educativas de promoción para estimular el consumo de frutas y hortalizas en la población, en al menos cinco porciones diarias. Además, contribuyó 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.

Otras acciones fueron 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, junto a la organización y participación en congresos, cursos, convenciones y/o reuniones oficiales y privadas, relacionadas con el consumo de frutas y verduras.

También la Corporación 5 al Día se preocupó de editar, imprimir y distribuir folletos, boletines, revistas, periódicos y publicar ocho libros, y en general hacer uso de todo tipo de medios



Desde su fundación el año 2006, la Corporación 5 al Día participó en el diseño e implementación de campañas y acciones educativas de promoción para estimular el consumo de frutas y hortalizas en la población.



audiovisuales para la difusión del mensaje 5 al Día.

Las principales líneas de acción se desarrollaron en el marco de diferentes convenios de colaboración con instituciones públicas y privadas. Desde su formación, la Corporación 5 al Día trabajó con instituciones del Estado, tales como Ministerio de Salud, Ministerio de Agricultura, Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación, Ministerio de Relaciones Exteriores, Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI), Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), Sistema Elige Vivir Sano, entre otras.

Con el sector privado realizó acciones en supermercados como Jumbo, Santa Isabel, Tottus, Lider y Unimarc y en muchas oportunidades con la Asociación de Ferias Libres (ASOF), Mercado Mayorista Lo Valledor y los organismos representados en el Directorio, como la Federación de Productores de Frutas (FEDEFruta), Asociación de Exportadores de Frutas (ASOEX), Asociación de Productores de Hortalizas (HORTACH), Sociedad Nacional de Agricultura (SNA) y muchas empresas productoras, distribuidoras y exportadoras de frutas.

Hubo programas de intervención en escuelas desarrollados por muchos años, tales como





Colación BKN, que se inició el año 2013 en la comuna de María Pinto de la Región Metropolitana y continuó hasta el 2018, agregándose las comunas de Curacaví y Estación Central, descrito en detalle en uno de los capítulos. El año 2016, el Programa Colación BKN pasó a formar parte del Plan CONTRAPESO Contra la Obesidad Estudiantil de JUNAEB.

Con Mercado Mayorista Lo Valledor se inició el año 2013 el Programa Kiosko Verde de promoción de alimentación saludable, actualmente en cinco escuelas, con entrega de fruta sin costo a los niños y niñas, y educación en alimentación y nutrición en sala, para alrededor de 700 escolares con un total de 3.300 beneficiarios.

El Proyecto Qué Rico es Crecer Sano con Tottus se inició el año 2014 y continúa actualmente. El año 2019, se intervinieron 21 escuelas de cuatro regiones: Valparaíso, Metropolitana, O'Higgins y El Maule, llegando a 4.500 escolares. Además, se realizaron acciones de promoción de alimentación saludable con los colaboradores de 40 locales y sus consumidores, alcanzando los 14.000 beneficiarios directos e indirectos.

El año 2021, se realizó el Proyecto Serie Animada "Dale Color", sobre los beneficios nutricionales de las frutas y verduras, financiado por el Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación. Como producto, existen 8 cápsulas animadas de alrededor de tres minutos de duración cada una, para ser utilizadas en educación sobre alimentación saludable en escuelas.

Con la televisión, existió un Convenio de Cooperación Estratégica de Televisión Nacional de Chile con la Corporación 5 al Día, que permitió transmitir tres spot de televisión: el 2011, se transmitió un spot dirigido al público adolescente; el 2012, se transmitió otro dirigido al público infantil y sus padres, por la señal abierta de TVN y canal 24 horas; en el año 2013, se transmitió el spot grabado con la colaboración de deportistas pertenecientes a Deportistas por un Sueño, dirigido a jóvenes principalmente.

Con los supermercados, se realizaron diferentes campañas de promoción de alimentación saludable con énfasis en el consumo de verduras y frutas con la asesoría de 5 al Día Chile, desatacando las realizadas con los supermercados Jumbo, Tottus, Unimarc y Monserrat.

Asimismo, se participó todos los años en diferentes episodios del programa radial "La Justa Medida" del INTA en Radio Cooperativa, además de entrevistas en la radio Universidad de Chile y otras radios, con el fin de destacar los beneficios de las frutas y verduras en la salud de la población.

Mención especial requiere lo desarrollado en redes sociales, gracias a un convenio de colaboración con la Subsecretaría de Agricultura, desde el año 2013 se realizó una campaña de marketing digital en las redes sociales: Twitter, Facebook e Instagram. Además, se mantuvo y actualizó el sitio web 5 al Día, se desarrolló material educativo impreso





y se apoyó la celebración del Día Nacional de Frutas y Verduras. Los resultados de la campaña demuestran un crecimiento sostenido en las tres redes utilizadas (Facebook, Twitter e Instagram) hasta llegar a los 200.000 usuarios el 2022, con un buen rendimiento en las interacciones y gran aceptación por parte de la comunidad hacia los mensajes.

La Corporación 5 al Día Chile, a través del Ministerio de Agricultura, realizó las gestiones para el nombramiento oficial en Chile de la celebración del Día Nacional de las Frutas y Verduras, que se celebra el 8 de octubre de cada año. Asimismo, todos los años, la Corporación participó activamente en la organización de este día, además del Día Mundial de la Alimentación, Día del Profesor, Día del Feriante, entre otros eventos relacionados con la alimentación y actividad física.

Por todo lo anterior, la Corporación recibió el Premio Tentación 2011 ASOF A.G. en la categoría Alimentación Saludable, por el aporte a la promoción de una alimentación sana, en el contexto de la celebración del Día Nacional del Feriante; el Premio AIAM5 2018, en la categoría miembros AIAM5; y el tercer lugar por el proyecto Colación BKN de educación alimentaria en escuelas, en el Congreso Internacional de Promoción del Consumo de Frutas y Verduras.

A nivel internacional, la Corporación 5 al Día Chile es miembro de la Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Verduras "5 al Día" - AIAM5, con participación activa en las

reuniones internacionales y en el intercambio de experiencia que se produce con ocasión de cada congreso internacional de frutas y verduras que se realizan anualmente.

En el año 2008, Chile fue sede del 4º Congreso Panamericano de Promoción del Consumo de Verduras y Frutas, con la participación de 300 asistentes entre profesionales, técnicos y alumnos. Al finalizar el evento, los Ministerios de Agricultura y Salud, junto a JUNJI, Fundación Integra, JUNAEB y ASOF, además del INTA de la Universidad de Chile y la Corporación 5 al Día Chile, firmaron un Compromiso Intersectorial para aumentar el consumo de frutas y verduras en Chile, cuyo objetivo fue aunar esfuerzos entre los distintos sectores para fortalecer el Programa 5 al Día en Chile, realizando acciones con los Ministerios de Salud, Agricultura y Educación.

Un hecho destacado de la Corporación 5 al Día Chile, fue la gestión a nivel nacional e internacional realizada por intermedio del Gobierno de Chile para solicitar ante la FAO la realización de un Año Internacional de Frutas y Verduras, que luego de un largo proceso liderado por Chile obtuvo la aprobación de la Asamblea General de las Naciones Unidas, decretándose el año 2021 como Año Internacional de las Frutas y Verduras.

Todo este inmenso trabajo pudo realizarse gracias a un equipo pequeño de personas y al apoyo recibido de organizaciones nacionales e internacionales.





CAPÍTULO 1

SITUACIÓN DE SALUD Y NUTRICIÓN EN CHILE Y EN EL MUNDO

Fernando Vio

RESUMEN

Este capítulo describe cómo ha evolucionado la obesidad en el mundo y particularmente en Chile en los últimos 50 años, y sus gravísimas consecuencias en las enfermedades crónicas no transmisibles, que hoy son las principales causas de enfermedad y muerte en la población. En particular, se destaca el incremento de la obesidad infantil en Chile, antes y después de la pandemia, así como los aumentos en adolescentes, embarazadas y adultos de las co-morbilidades, como la diabetes y la hipertensión arterial. Se concluye que ante el alarmante incremento de la obesidad a nivel mundial y nacional en todos los grupos de edad, una de las estrategias más relevantes es tener una alimentación saludable, donde el consumo de frutas y verduras es fundamental.



OBESIDAD EN EL MUNDO Y SUS CONSECUENCIAS

Hasta la década del 70, en el mundo existían enfermedades infectocontagiosas y transmisibles que acompañaban a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), siendo las predominantes las cardiovasculares seguidas del cáncer. En nutrición, la obesidad no era un problema y en muchos países la desnutrición continuaba produciendo estragos. La obesidad solo estaba presente como problema de salud pública en países desarrollados, especialmente en Estados Unidos. Con el crecimiento económico, se produjo un aumento del consumo en muchos países, principalmente de alimentos, a lo que se agregó la aparición de comida rápida, alimentos procesados y ultraprocesados, junto al aumento del número de vehículos, electrodomésticos y televisores que disminuyeron la actividad física. Todo esto produjo un incremento de la obesidad desde la década de 1980 en adelante, iniciando el proceso de transición nutricional a nivel mundial caracterizada por el paso de la desnutrición y los problemas de déficit nutricional, hasta los años 70, a una situación con predominio de la obesidad y del exceso nutricional, desde los 90 en adelante¹.

“

La mayor parte de los países del mundo inició la transición de las enfermedades infecciosas o transmisibles a las ECNT que pasaron a constituir la mayor parte de la carga de enfermedad a nivel mundial.

”

Desde 1980 la obesidad se duplicó en más de 70 países² y hoy un tercio de la población tiene obesidad o sobrepeso. Entre 1980 y 2013, el número de personas con sobrepeso y obesidad creció de 857 millones a 2.100 millones³. La obesidad infantil sigue aumentando en todos los grupos de edad en el mundo, lo cual es preocupante porque la mayor parte de estos niños y niñas continuarán siendo obesos en el futuro⁴. En Estados Unidos, la prevalencia de obesidad aumentó de 30,5% en 1999-2000 a 39,6% el 2015-2016⁵, incremento semejante al de Chile que fue de un 23,2% el 2003 a un 34,4% el 2021⁶.

Junto con el incremento de la obesidad, y en gran medida como consecuencia de ella, aumentaron las ECNT: enfermedades cardiovasculares, cánceres, demencia, asma, enfermedades hepato biliares, diabetes y enfermedades renales⁷. La mayor parte de los países del mundo inició la transición de las enfermedades infecciosas o transmisibles a las ECNT que pasaron a constituir la mayor parte de la carga de enfermedad a nivel mundial, como quedó demostrado con los estudios realizados con el indicador Años de Vida Saludable (AVISA), desde el año 1990 en adelante⁸.

La prevalencia de obesidad continúa aumentando en todos los países del mundo, con más de un millón de muertes debidas a diabetes tipo 2; medio millón, a enfermedades renales relacionadas con diabetes y 180.000, a enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD, por sus siglas en inglés) y esteatohepatitis no alcohólica (NASH), que es una forma de hígado graso no alcohólico en la que, junto con acumularse grasa en el hígado, hay inflamación y lesiones de células hepáticas, que se relaciona con cáncer de hígado y cirrosis. La esteatohepatitis no alcohólica (NASH) se debe a la resistencia a insulina derivada de la obesidad y puede estar presente en 10% a 35% de la población adulta global⁹.

Otra enfermedad que está aumentando en el mundo es el cáncer relacionado con dieta y obesidad, superando a las enfermedades cardiovasculares como primera causa de muerte en países de ingresos altos, como lo demostró el estudio Prospective Urban and Rural Epidemiology (PURE)¹⁰. Según este, después del tabaco, la dieta y obesidad han sido consideradas



como los principales factores de riesgo de las ECNT.

Sin embargo, en el último tiempo la obesidad ha superado al tabaco como primer factor de riesgo para el cáncer, como sucedió en Gran Bretaña¹¹. Una publicación de ese país, señala que el sobrepeso y la obesidad superan, actualmente, al tabaco como causa del cáncer en el Reino Unido. Si el sobrepeso y la obesidad siguen aumentando en estos países, en los próximos 25 años va a superar al tabaco como la causa prevenible más importante de cáncer en la mujer¹².

El aumento de la prevalencia de la obesidad en el mundo, podría explicar por qué las muertes por enfermedades cardiovasculares no estén disminuyendo en Australia, Austria, Brasil, Alemania, Países Bajos, Gran Bretaña y EE.UU.¹³. Además, existe preocupación de que la mortalidad pueda estar aumentando por primera vez desde 1970¹⁴. Esto ha creado alarma a nivel mundial y tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹⁵ como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), han señalado en reiteradas oportunidades su preocupación frente al problema. Recientemente, la FAO estableció un sistema para monitorear y evaluar el avance en los países para controlar el sobrepeso y la obesidad, por ser “el problema más desafiante de salud pública a nivel mundial, que afecta a una de cada tres personas en el mundo”¹⁶.

Desde su inicio, la obesidad continuó aumentando en el mundo en forma alarmante y también en Chile, que es uno de los países con más alta prevalencia a nivel mundial junto con Arabia Saudita, Egipto, Estados Unidos y México². En el año 2015, existían 107,7 millones de niños y 603,7 millones de adultos con obesidad a nivel mundial.

OBESIDAD EN CHILE

En la década del 70, la desnutrición era un problema importante en Chile que fue disminuyendo progresivamente, hasta la crisis económica de 1982 que incrementó nuevamente el déficit nutricional. En esa época, prácticamente no había obesidad infantil en Chile, pero sí había obesidad en adultos, especialmente en mujeres de nivel socioeconómico bajo. Esta coexistencia

de desnutrición con obesidad, corresponde a lo que se llama “doble carga de malnutrición” y es una característica de la transición nutricional en todos los países y fue lo que sucedió en Chile en la década del 80¹⁷.

OBESIDAD INFANTIL

De acuerdo a los datos del Mapa Nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB)⁶, desde 1987 en adelante, la obesidad infantil inició un incremento que no se ha detenido hasta el día de hoy. En 1997, ya se había doblado la obesidad en primero básico y desde el 2007 se triplicó, lo cual se mantuvo hasta el inicio de la pandemia. En 1987, la prevalencia de obesidad fue de un 7,5% y el año 2019 llegó a un 24,4%.

Datos de los sistemas de registro que provee el Departamento de Estadísticas e Información en Salud (DEIS) del Ministerio de Salud, muestran que la obesidad en niños y niñas menores de 6 años, bajo control en los diferentes servicios de

107,7

millones de niños y niñas
obesas en el mundo en 2015.

603,7

millones de adultos obesos
en el mundo en 2015.

24,4%

prevalencia de la obesidad
infantil en Chile en 2019.



salud del país, era de un 6% el año 2005 y que el 2019 se había llegado a un 12,1%¹⁸. Es decir, en un período menor a 15 años, la obesidad en niños y niñas menores de 6 años se duplicó, lo que concuerda con los datos de incremento de obesidad de JUNAEB.

Los primeros datos de obesidad severa (+3 DE por sobre la mediana) son del año 2017 y muestran que un 8,1% de los y las estudiantes de primero básico tenían este tipo de obesidad (10,3% en los hombres y 5,8% en las mujeres), lo cual significaba que un tercio de los niños y niñas obesas tenían problemas graves, con alta posibilidad de tener hipertensión arterial, diabetes e hiperlipidemias, datos que se mantuvieron hasta la pandemia. Dichos datos no variaron el 2019, donde la obesidad severa fue de un 8% en prekínder, 9% en kínder, 9% en primero básico y 4,8% en quinto básico.

La primera medición realizada 6 meses después de iniciada la pandemia, en octubre de 2020, demostró un aumento importante de la obesidad en prekínder, kínder y primero básico de un 24%, desde marzo de 2019, a un 28%, en octubre de 2020¹⁹.

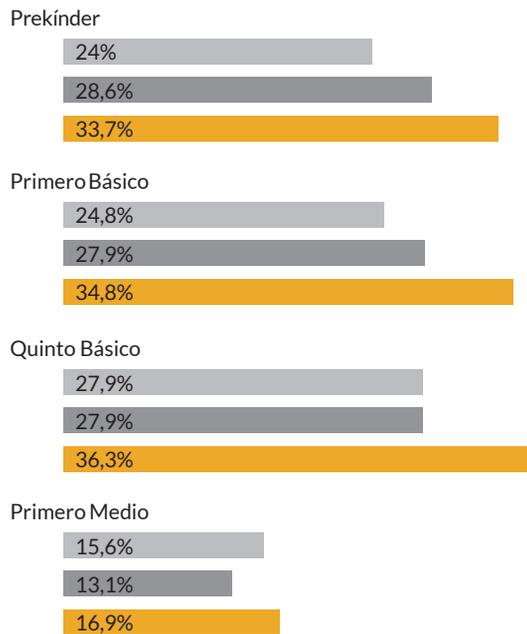
En esta última fecha, se dieron a conocer los datos del Mapa Nutricional de JUNAEB 2021⁶, realizado en los primeros meses de ese año. Los resultados fueron aún más impactantes que el año anterior: la obesidad en primero básico aumentó de un 28% el 2020, a un 35% el año 2021. El aumento en obesidad severa en primero básico fue de 9,8% a 13,9%.

En la Figura 1 se muestra el incremento de la obesidad total y en la Figura 2, de la obesidad severa antes (2019), durante (2020) y después de la pandemia (2021), para cada curso evaluado por el Mapa Nutricional de JUNAEB en Chile.

OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA

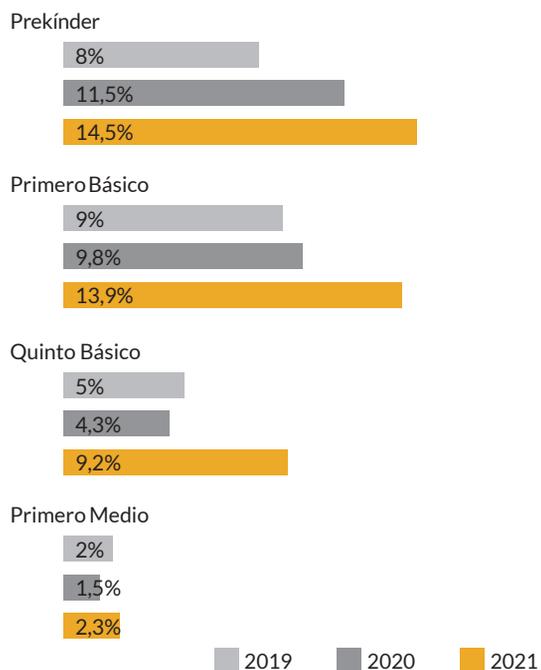
Datos del Mapa Nutricional de JUNAEB⁶ muestran un incremento importante de la obesidad en primer año medio, que siempre se mantuvo relativamente baja, de alrededor de un 6%. El año 2011 la obesidad en primero medio era de 8,2%; el 2016 aumentó a un 13,4%; el 2019 a un 15,6%; y el 2021 a un 16,9%.

Figura 1. Porcentaje de obesidad total en escolares, entre los años 2019 y 2021. Mapa Nutricional de JUNAEB 2019, 2020 y 2021. Prevalencia en porcentaje (%).



Fuente: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB).

Figura 2. Porcentaje de obesidad severa en escolares, entre los años 2019 y 2021. Mapa Nutricional de JUNAEB 2019, 2020 y 2021. Prevalencia en porcentaje (%).



Fuente: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB).



El estudio del DEIS de MINSAL¹⁸ demostró que embarazadas adolescentes, al inicio de su embarazo, tenían un 6,8% de obesidad el año 2005 y en el año 2019 se había duplicado a un 14,1%, lo que concuerda con los datos de incremento de obesidad en adolescentes de JUNAEB.

ESTADO NUTRICIONAL EN EMBARAZADAS

En el último informe del DEIS del MINSAL, en el caso de las mujeres gestantes, existe un 67,62% que presenta malnutrición por exceso (sobrepeso 32,64% y obesidad 34,98%), 29,41% estado nutricional normal y 2,97% bajo peso.

En las embarazadas, la obesidad se incrementa con la edad y se ha mantenido al alza durante los últimos 10 años, aumentando desde un 20,3% el año 2008, hasta un 34,98% en el 2019.

Estos datos muestran un incremento importante de la obesidad en las embarazadas bajo control y, lo que es más grave, el aumento de peso durante el embarazo no se revierte en el post parto. Las cifras señalan que al inicio del embarazo un 35,5% de las madres presenta obesidad, lo que aumenta a un 36,25% al octavo mes de post parto¹⁸.

Respecto a la prevalencia de bajo peso en las gestantes, desde el año 2008 se observa una tendencia al descenso con 4 puntos porcentuales de diferencia, desde un 7,5% en el 2008, hasta un 2,9% el año 2019.

OBESIDAD EN ADULTOS

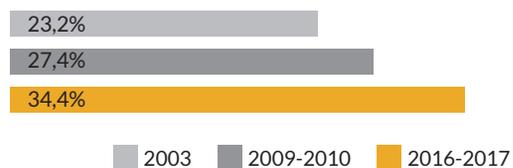
El primer estudio representativo en todo el país fue la Encuesta Nacional de Salud 2003, que mostró una prevalencia de 22% de obesidad, 1,3% de obesidad mórbida y 38% de sobrepeso, o sea un 61,3% de la población con sobrepeso y obesidad. Esta encuesta se repitió 6 años después, el 2009, mostrando una obesidad de 25%, sobrepeso de 39% y la obesidad mórbida se duplicó al 2,3%, totalizando un 67% de la población con sobrepeso y obesidad. La obesidad fue mayor en las mujeres (30,7 %) que en hombres (19,2%) y es el doble en los niveles socioeconómico bajo (35,5%) que en el alto (18,5%).

Además, la obesidad se incrementa con la edad, siendo de un 23% en el grupo de 25 a 44 años, de 36% en el grupo de 45 a 64 años y de 31% en el grupo mayor de 65 años.

La última Encuesta Nacional de Salud se realizó el 2016-2017, mostrando un incremento de la obesidad aún mayor que el esperado, llegando a un 74,2% de la población, es decir, más de 10.000.000 de personas con sobrepeso y obesidad. Lo más grave es que el incremento de un 61% (2003) a un 74,2% (2017) de sobrepeso y obesidad se produce fundamentalmente con la obesidad, ya que el sobrepeso se mantiene cercano al 40%.

En cambio, la obesidad aumentó de un 23,2% el 2003 a un 27,4 el 2010 y a un 34,4% el 2016-2017 (Figura 3) y lo que es peor aún, la obesidad mórbida se incrementó de un 1,3% a 3,2% en ese período²⁰.

Figura 3. Porcentaje de obesidad total en mayores de 15 años en tres Encuestas Nacionales de Salud en Chile (2003, 2009-2010 y 2016-2017). Prevalencia en (%).



Fuente: Encuestas Nacionales de Salud 2003, 2009-2010 y 2016-2017 (MINSAL).

CO-MORBILIDADES DE LA OBESIDAD: DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Como consecuencia directa del incremento de la obesidad en Chile, se duplicó la diabetes tipo 2 de un 6,3% el 2003 a un 12,4% el 2016-2017, lo que significa que en nuestro país hay más de 1.600.000 diabéticos. En el caso de la hipertensión arterial, a pesar de que se ha mantenido estable en un 27% en los mayores de 15 años, existen importantes diferencias con la edad: los mayores de 45 años tienen una prevalencia de 45,1% y en los mayores de 65 años aumenta a un 73,3%. Es decir, tres de cada cuatro adultos mayores en Chile tienen hipertensión arterial²⁰.



CONCLUSIONES

En el mundo y en Chile, el sobrepeso y obesidad están aumentando en forma alarmante. Desde 1975, la obesidad se ha triplicado en el mundo, pero se ha quintuplicado en los niños y niñas. En 2016, había más de 340 millones de niños, niñas y adolescentes, de 5 a 19 años, con sobrepeso y obesidad. Las tasas mundiales de obesidad (sin considerar el sobrepeso) de la población infantil y adolescente, aumentaron desde menos de un 1% (correspondiente a 5 millones de niñas y 6 millones de niños), en 1975, hasta casi un 6% en las niñas (50 millones) y cerca de un 8% en los niños (74 millones), el 2016.

En Chile, la prevalencia de obesidad en los niños y niñas de 6 años se triplicó en las últimas tres décadas. En los adolescentes de 14 años aumentó en 60% en los últimos 7 años, al igual que en adultos, entre el 2003 y 2017, duplicándose en ese período la prevalencia de diabetes.

Es muy preocupante que la obesidad infantil siga aumentando en todos los grupos de edad, ya que la mayor parte de estos niños y niñas continuarán siendo obesos en la etapa adulta²¹. Esto es de gran trascendencia para el país, ya que entre las primeras causas de consulta y hospitalización se encuentran la hipertensión arterial, diabetes y obesidad, patologías directamente relacionadas con alimentación y sedentarismo²².

El crecimiento económico ha llevado a un aumento del consumo en general y de alimentación en particular, lo cual ha sido estimulado por las empresas de alimentos que han incrementado la variedad de productos procesados y ultraprocesados con alto contenido de grasas, azúcar y sal, los cuales son muy atractivos y apetitosos, lo que incide en el aumento de su consumo²³. Esto ha ido acompañado de una publicidad sumamente atractiva que llega a todos los hogares para aumentar sus ventas y ganancias, aun cuando sea en detrimento de la salud de las personas²⁴. Esta publicidad no ha podido ser contrarrestada por las políticas y programas de educación en alimentación saludable, como las de 5 al Día, por la magnitud de la inversión realizada en publicidad por las empresas transnacionales y nacionales de alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que “para enfrentar la obesidad en el plano individual se requiere limitar la ingesta energética procedente de grasa total y de azúcares; aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y realizar una actividad física periódica de 60 minutos diarios para los niños, niñas y adolescentes, y 150 minutos semanales de actividad moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa para los adultos”^{25,26}.

De ahí que sea tan importante, dado el contexto mundial y nacional de mala alimentación y aumento explosivo de la pandemia de obesidad, el promover una alimentación saludable, donde aumentar el consumo de frutas y verduras es fundamental.

Esto debe hacerse con campañas comunicacionales y acciones concretas en la población general, pero muy especialmente en los entornos educacionales con intervenciones educativas de alimentación y nutrición en el largo plazo, mejorando el acceso a alimentos saludables, especialmente frutas y verduras, y prohibiendo la venta de los que no son saludables, junto con incorporar la educación en el currículum y en las actividades extracurriculares²⁷.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Popkin, B. *The nutrition transition in the developing world*. *Development Policy Review* 2003; 21: 581-597.
2. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2017) *Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults*. *Lancet* 2017; 390:2627-2654.
3. GBD 2017 Risk Factor Collaborators. *Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioral, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017*. *Lancet* 2018; 392: 1923-94.
4. Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C.G., Woolacott, N. *Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis*. *Obes Rev*. 2016;17: 95-107.
5. Hales, C.M., Carroll, M.D., Fryar, C.D., Ogden, C.L. *Prevalence of obesity among adults and youth: United States, 2015-2016*. NCHS Data Brief. 2017; (288):1-8.
6. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB). Ministerio de Educación. *Informe Mapa Nutricional 2021*. Lira, M. Disponible en: https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2022/10/INFORME-MAPA-NUTRICIONAL-2021_FINAL.pdf
7. Obesity Collaborator. (2015) *Health effects of overweight and obesity in 195 countries over 25 years*. *NEJM* 2017; 377: 13-27.
8. GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. *Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019*. *The Lancet* 2020; 396:1204-1222.
9. Younossi, Z., Anstee, Q.M., Marietti, M., Hardy, T., Henry, L., Eslam, M. et al. *Global burden of NAFLD and NASH: trends, predictions, risk factors and prevention*. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 2018; 15: 11-20.
10. Dagenais, G.R., Leong, D.P., Rangarajan, S. et al. *Variation in common diseases, hospital admissions, and deaths in middle-aged adults in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study*. *Lancet* 2020, 395: 785-794.
11. Cancer Research UK. *Cancer in the UK 2019*. Disponible en: https://www.cancerresearchuk.org/sites/default/files/state_of_the_nation_april_2019.pdf
12. Cancer Research UK: *When could overweight and obesity overtake smoking as the biggest cause of cancer in the UK?* London: CRUK, September 2018.
13. Roth, G.A., Nguyen, G., Forouzanfar, M.H., Mokdad, A.H., Naghavi, M., Murray, C.J. *Estimates of global and regional premature cardiovascular mortality in 2025*. *Circulation* 2015; 132: 1270-82.
14. Swinburn, B.A., Sacks, G., Hall, K.D., McPherson, K., Finegood, D.T., Moodie, M.L. et al. *The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments*. *Lancet* 2011; 378: 804-14.
15. Organización Mundial de la Salud. *Obesity and overweight*. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
16. FAO. América Latina y el Caribe. 2016. *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición*. Publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Panamericana de la Salud, Santiago, 2017.
17. Vío, F. *De la desnutrición a la obesidad infantil. ¿Un camino sin retorno?* Editorial Universitaria S.A. Estudios. Primera Edición 2022.
18. Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Subsecretaría de Salud Pública, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Departamento de Nutrición y Alimentos. *Vigilancia del estado nutricional de la población bajo control y de la lactancia materna en el sistema público de salud de Chile*. Diciembre 2019. Primera edición: agosto de 2021.
19. Mapa Nutricional de JUNAEB 2020. Disponible en: <https://www.sochob.cl/web1/wp-content/uploads/2021/03/Mapa-Nutricional-JUNAEB-2020-1.pdf>
20. Vío, F., Kain, J. *Descripción de la progresión de la obesidad y enfermedades relacionadas en Chile*. *Rev Med Chile* 2019; 147:1159-1165.
21. Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C.G., Woolacott, N. *Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis*. *Obes Rev* 2016; 17: 95-107.
22. MINSAL, *Anuario Consultas y Hospitalizaciones*. Departamento de Estadísticas e Información de Salud, DEIS Ministerio de Salud. Disponible en: <http://www.deis.cl/wp-content/uploads/2015/04/IBS-2014.pdf>
23. Cediel, G., Reyes, M., da Costa Louzada, M.L., Martínez Steele, E., Monteiro, C.A., Corvalán, C. et al. *Ultra-processed foods and added sugars in the Chilean diet (2010)*. *Public Health Nutr* 2018; 21: 125-33.
24. Olivares, S., Zacarías, I., González, C.G. *Motivaciones y barreras de los niños chilenos; amenazas y oportunidades para la implementación de las Guías Alimentarias Chilenas del 2013*. *Nutr Hosp* 2014; 30: 260-6.
25. OMS. *Obesidad y sobrepeso*, 16 de febrero de 2018. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
26. WHO. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/
27. Hawkes, C., Smith, T.G., Jewell, J., Wardle, J., Hammond, R.A., Sharon, F. et al. *Smart food policies for obesity prevention*. *Lancet* 2015, 385: 2410-21.





CAPÍTULO 2

BASES CIENTÍFICAS Y CONTEXTO INTERNACIONAL Y NACIONAL DE

POLÍTICAS PÚBLICAS

PARA EL PROGRAMA 5 AL DÍA EN CHILE

Fernando Vio

RESUMEN

En este capítulo se da una visión global del contexto internacional y nacional en el que se instaló y desarrolló el Programa 5 al Día en Chile, explicando las bases científicas que dieron origen al programa en Estados Unidos y luego en el mundo, así como las políticas públicas que lo sustentaron desde las organizaciones internacionales y de los sucesivos gobiernos de Chile. Se describen las transformaciones epidemiológicas que dieron origen al cambio de políticas de salud, desde lo materno-infantil y enfermedades transmisibles al predominio de las enfermedades crónicas y degenerativas, lo que coincide con el inicio del Programa 5 al Día en Chile en la década del 2000. Luego, se analizan las políticas y programas nutricionales en Chile y se destaca la coherencia y coordinación de 5 al Día con estos programas. Por último, se muestra cómo la investigación científica continúa mostrando el efecto positivo que tiene el consumo de frutas y verduras en la salud y calidad de vida de la población y, por lo tanto, la necesidad urgente de aumentar su consumo.



CONTEXTO INTERNACIONAL DE POLÍTICAS PÚBLICAS

El concepto de “5 al Día” nace de la evidencia que respaldaba la relación del consumo de frutas y verduras con la prevención del cáncer. El Instituto Nacional del Cáncer en Estados Unidos inició el Programa Nacional 5 al Día para una mejor salud y creó el nuevo concepto de “5 al Día” en 1991, con el objeto de aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de cáncer, dada la creciente evidencia del efecto preventivo de frutas y verduras en esta enfermedad crónica, que luego se extendió a la prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes, demencias y enfermedades degenerativas.

El programa fue y continúa siendo una asociación público-privada única, entre los institutos nacionales de salud y la industria de frutas y hortalizas. Fue diseñado para probar la noción de que una estrecha asociación con la industria privada podría servir para aprovechar los limitados recursos del gobierno y efectuar cambios en el comportamiento de la dieta en la población de los Estados Unidos¹.

Las bases científicas del concepto de fomentar el consumo de frutas y verduras nacieron de estudios observacionales que se intensificaron desde la década de 1980 en adelante, con publicaciones sobre su efecto en el cáncer, como los de Willett, 1990², Negri et al., 1991³, Steinmetz and Potter⁴, 1991 y Ziegler, 1989⁵ y 1991⁶.

En 1992, Block et al.⁷ analizaron 128 de 156 estudios de dieta y cáncer, retrospectivos y prospectivos, calculando el riesgo relativo, encontrándose una asociación estadísticamente inversa y significativa entre el consumo de frutas y verduras con la aparición de cánceres en 13 sitios anatómicos diferentes: cavidad oral, esófago, faringe, laringe, estómago, páncreas, colon, recto, pulmón, vejiga, endometrio, cuello uterino y ovario. Los estudios controlaron factores como tabaquismo y dietéticos (grasa, calorías y alcohol), en diferentes países y culturas, y el efecto beneficioso de verduras y frutas se mantuvo. Como conclusión, se tuvo la evidencia consistente de la asociación inversa entre el riesgo de cáncer y el consumo de frutas y verduras.



El concepto de “5 al Día” se creó en 1991, con el objeto de aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de cáncer.



En el caso de las enfermedades cardiovasculares, los estudios fueron más tardíos, con evidencias del Zutphen Study en 1993⁸ que encontró que la existencia de los flavonoides en el té, cebollas y manzanas disminuía el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. El estudio de Framingham (1995)⁹ en 832 sujetos con 20 años de seguimiento, mostró que el consumo de vegetales disminuía el riesgo de accidente vascular cerebral. Otro estudio de Salud y Nutrición NHANES (USA, 2002)¹⁰ en 9.608 sujetos y 19 años de seguimiento, demostró que las frutas y verduras disminuyen el riesgo de mortalidad por todas las causas de enfermedades cardiovasculares.

El estudio “Enfermeras” conducido por Walter Willett en 72.141 mujeres seguidas por más de 20 años (1984-2008), mostró que una dieta “prudente” con mayor cantidad de frutas y hortalizas disminuye la mortalidad por infarto al miocardio y accidente vascular cerebral¹¹. Con todos estos estudios, la evidencia fue suficiente para demostrar que, además del cáncer, el consumo de frutas y verduras disminuye el riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

Basado en lo anterior, el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos, en alianza con la Fundación de Productos para una Mejor Salud (PBH), el Centro para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC), la Sociedad Americana del Cáncer, el Departamento de Agricultura y el sector productivo, inició la campaña de promoción del consumo de frutas y verduras en los Estados Unidos en 1991¹.



Esta idea la tomó la Organización Mundial de la Salud (OMS), que convocó a un grupo de expertos para analizar el tema de la dieta y su relación con las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), el año 2002. Los expertos elaboraron un documento que revisó la evidencia y estableció la relación de la dieta con las ECNT, titulado “Dieta, Nutrición y la Prevención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles”¹², donde se establece, con las investigaciones existentes hasta ese momento, que frutas y verduras son un factor protector “convinciente” para obesidad y enfermedades cardiovasculares, y “probable” para diabetes y un número importante de cánceres.

Además, en ese documento, aparecen por primera vez como recomendaciones alimentos completos y no nutrientes específicos, que fue el caso de las frutas y verduras, cuya recomendación fue una cantidad de 400 gramos al día, como mínimo, por estudios longitudinales que habían demostrado que las personas que consumían más de esa cantidad, presentaban menos eventos de cáncer y cardiovasculares que los que consumían menos de 300 gramos al día. Las 5 porciones correspondían a una porción de 80 gramos, lo que, multiplicado por 5 veces al día, daba los 400 gramos diarios recomendados.

3,9

millones de vidas se podrían salvar en todo el mundo, si se consumieran frutas y verduras en cantidades adecuadas.

73%

de las defunciones se atribuirán a las ECNT antes del 2020.

En mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud¹³. La Estrategia se elaboró sobre la base de una amplia serie de consultas con todas las partes interesadas, en respuesta a la petición que formularon los estados miembros en la Asamblea de la Salud celebrada el 2002 y, en particular, a un informe previo de ese año en el que se indicaba que la mortalidad, la morbilidad y la discapacidad atribuidas a las principales enfermedades no transmisibles, representaban alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial, porcentajes que aumentarían al 73% y al 60%, antes del 2020¹⁴.

Un informe OMS de 2003¹⁵, estimó que 2,7 millones de vidas se podrían salvar anualmente con suficiente consumo de frutas y verduras. Otro informe posterior OMS de 2019¹⁶, señaló que 16 años después, esta cifra aumenta a 3,9 millones de muertes evitables en todo el mundo, si se consumieran frutas y verduras en cantidades adecuadas.

CONTEXTO NACIONAL DE POLÍTICAS PÚBLICAS

Al desaparecer la desnutrición como problema de salud pública en Chile a fines de los 80 y comienzo de los 90, los temas de nutrición desaparecieron de la agenda pública. Al menos de esa forma lo plantearon los gobiernos de la época, en particular el Ministerio de Planificación (MIDEPLAN) en el primer gobierno de la Concertación (1990-1994). Sin embargo, según los datos del Mapa Nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), desde 1987 en adelante la obesidad infantil inició un incremento que no se ha detenido hasta el presente. En 1997, ya se había doblado la obesidad en primero básico y desde el 2007, se triplicó¹⁷.

A pesar de los cambios epidemiológicos ocurridos en Chile, en que se pasó rápidamente de una situación de pre transición epidemiológica (en la década del 60) a una post transición (a fines de los 80), las políticas de salud se mantuvieron focalizadas en lo materno-infantil y en las enfermedades infecciosas. Con el cambio de gobierno en 1990 no hubo modificaciones en





La Política de Alimentación y Nutrición, mejora la oferta y disponibilidad de alimentos saludables, aumenta la información respecto de los alimentos mediante un etiquetado nutricional claro y fácil de comprender, regula el uso de mensajes nutricionales y controla la publicidad asociada a los alimentos, especialmente aquella dirigida a la población infantil.



las políticas de salud hasta mediados de los 90, cuando se realizó el Estudio de Carga de Enfermedad 1995¹⁸, que demostró que las principales causas de enfermedad y muerte eran las ECNT y accidentes. Esto permitió que en 1998 se cambiaran las prioridades y se iniciara una política agresiva de Promoción de Salud, con la creación del VIDA CHILE o Consejo Nacional de Promoción de Salud, dependiente del Ministerio de Salud¹⁹.

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN CHILE

El Programa 5 al Día siempre se ha coordinado con las políticas y programas que los sucesivos gobiernos han implementado. Después de VIDA Chile (1998-2005) existió el Programa de Estrategia Global Contra la Obesidad o EGO Chile, que se había instalado el año 2006, al inicio del primer Gobierno de Michelle Bachelet. Sin embargo, este programa dejó de existir el 2010, al final de dicho Gobierno, siendo reemplazado el año 2011 por el Programa Elige Vivir Sano dependiente de la Presidencia de la República, que dio un fuerte impulso comunicacional a los temas de alimentación y actividad física, como prevención de la obesidad y enfermedades crónicas. Este programa permaneció activo solo

hasta el 2014, a pesar de la Ley 20.640 que creó el Sistema Elige Vivir Sano²⁰, y disminuyó su presencia en el siguiente gobierno, donde no dependía de la Presidencia de la República sino del Ministerio de Desarrollo Social, hasta el año 2018 en que se relanzó este programa y su rol intersectorial, pero sin que volviese a tener la presencia mediática ni el impacto comunicacional que tuvo en el período 2011-2014.

El año 2017, el Ministerio de Salud lanza su Política de Alimentación y Nutrición²¹ para abordar la prevención y control de la malnutrición por exceso, considerando los determinantes sociales de la salud y apuntando a las causas que influyen en las conductas de las personas. Esta política tiene un enfoque intersectorial, mediante políticas estructurales basadas en la evidencia, que contribuyen a modificar los entornos que rodean a las personas y que inciden en la toma de decisiones, tales como mejorar la oferta y disponibilidad de alimentos saludables, aumentar la información respecto de los alimentos mediante un etiquetado nutricional claro y fácil de comprender, el uso regulado de mensajes nutricionales y el control de la publicidad asociada a los alimentos, especialmente aquella dirigida a la población infantil.



Entre las políticas y estrategias más destacadas se encuentran leyes, normas y regulaciones, como la Ley 20.606 “Sobre la Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad”²², que obliga a los alimentos que sobrepasen los límites determinados de energía, azúcares, sodio y grasas saturadas, a rotular “ALTO EN”; que prohíbe la venta de estos alimentos en establecimientos educacionales de prebásica, básica y media; y que también prohíbe la publicidad de estos alimentos dirigida a menores de 14 años.

La política también incluye las Guías Alimentarias para la Población²³, que son un conjunto de mensajes educativos breves, claros y concretos, validados en la población, dirigidos a personas sanas mayores de dos años, con el objetivo de promover la alimentación saludable y reducir el riesgo de enfermedades nutricionales. Estos mensajes se traducen, además, en un símbolo que la población reconoce como orientador del consumo saludable y de una vida sana.

Por último, la política destaca las campañas de medios masivos para apoyar las estrategias en curso y promover el desarrollo de entornos alimentarios saludables que contribuyan a instalar hábitos de vida sana.

IMPACTO EN LA SALUD DE LA POBLACIÓN

Desde la creación del concepto de “5 al Día” en 1991, la investigación científica ha continuado demostrando el efecto positivo del consumo de frutas y verduras en la salud de la población, no solo en relación al cáncer y enfermedades cardiovasculares, como fue en su inicio, sino también con obesidad y sobrepeso, diabetes mellitus e incluso en otras enfermedades como endometriosis²⁴, depresión²⁵ y demencias²⁶.

Un estudio reciente demuestra que las personas que consumen a lo menos 5 porciones de frutas y verduras al día, tienen una menor mortalidad que aquellos que no lo hacen²⁷.

Estos artículos son una muestra de cómo la evidencia científica es cada vez mayor para respaldar el consumo de más de 5 porciones de frutas y verduras como factores protectores de la salud de la población.



CONCLUSIONES

La principal conclusión es que la promoción del consumo de frutas y verduras es más necesaria que nunca, ante el cambio del perfil epidemiológico de la humanidad en los últimos años por el envejecimiento de la población, con un aumento de las ECNT, enfermedades degenerativas y neurológicas, incremento de los problemas de salud mental, con el cáncer pasando a ser la primera causa de muerte en muchos países.

El bajo consumo de frutas y verduras está estrechamente relacionado con la mayor parte de estas enfermedades. Todo esto en un contexto de pandemia de obesidad y aumento explosivo de la diabetes mellitus a nivel mundial, acentuado por la pandemia de coronavirus. Es por ello que las políticas públicas deben enfrentar estos problemas desde lo preventivo.

De las posibilidades preventivas existentes, una dieta saludable con aumento del consumo de frutas y verduras aparece como una de las políticas públicas a nivel global y nacional más importantes y factibles. Es necesario crear conciencia rápida de los beneficios que tiene el consumo de frutas y verduras para mejorar la calidad de vida de la población, a lo que se agrega el inmenso beneficio que tienen para la sustentabilidad del planeta.

Esto es particularmente importante en el caso de Chile, por la grave situación nutricional y de salud que presenta, en que la obesidad infantil continúa aumentando, especialmente después de la pandemia, con un 35% de niños y niñas de primero básico con obesidad el 2021, comparado con un 24,8% el 2019²⁸; un 34,4% de obesidad en mayores de 15 años; un 12,3% de diabetes; más de un 40% de hipertensión arterial después de los 40 años, llegando a un 73% en los mayores de 65 años²⁹; y con el cáncer como primera causa de muerte en el país en los últimos 10 años³⁰.

Ante este perfil epidemiológico y nutricional, tenemos la obligación de preocuparnos de los estilos de vida saludable, en especial de la alimentación sana, aumentando el consumo de frutas y verduras a más de 5 porciones o 400 gramos, por día.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- National Institutes of Health, National Cancer Institute. *5 a day for a better health program*. Monograph. 2001.
- Willett, W.C. *Vitamin A and lung cancer*. Nutrition Review 48: 201-211, 1990.
- Negri, E., La Vecchia, C., Franceschi, S., D'Avanzo, B., Parazzini, F. *Vegetable and fruit consumption and cancer risk*. International Journal of Cancer 48: 350-354, 1991.
- Steinmetz, K.A., Potter, J.D. *Vegetables, fruit, and cancer: II. Mechanisms*. Cancer Causes and Control 2: 427-442, 1991b.
- Ziegler, R.G. *A review of epidemiologic evidence that carotenoids reduce the risk of cancer*. Journal of Nutrition 119: 116-122, 1989.
- Ziegler, R.G. *Vegetables, fruits, and carotenoids and the risk of cancer*. American Journal of Clinical Nutrition 53(1 suppl.): 251s-259s, 1991.
- Block, G., Patterson, B., Subar, A. *Fruit, vegetables, and cancer prevention: A review of the epidemiological evidence*. Nutrition and Cancer 18: 1-29, 1992.
- Hertog, M.G., Feskens, E.J., Hollman P.C., Katan M.B., Kromhout, D. *Dietary antioxidant flavonoids and risk of coronary heart disease: the Zutphen Elderly Study*. Lancet 1993, 23;342(8878):1007-11.
- Gillman, M.W., Cupples, L.A., Gagnon, D. et al. *Protective Effect of Fruits and Vegetables on Development of Stroke in Men*. JAMA 1995; 273:1113-1117.
- NHANES 2001-2002. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nchs/nhanes/search/DataPage.aspx?Component=Questionnaire&CycleBeginYear=2001>
- Bhupathiraju, S.N., Wedick, N.M., Pan, A., Manson, J.E. et al. *Quantity and variety in fruit and vegetable intake and risk of coronary heart disease*. The American Journal of Clinical Nutrition 2013, 98: 1514-1523.
- World Health Organization. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of the joint WHO/FAO expert consultation*. WHO Technical Report Series, No. 916 (TRS 916). February 2002.
- Organización Mundial de la Salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. 2004. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf
- Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2002.
- World Health Organization. *Fruit and Vegetables Promotion Initiative - A Meeting Report 25-27/08/03*, Geneva 2003.
- World Health Organization. *Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases*. February 2019. Disponible en: http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/part1/en/index1.html
- JUNAEB. Mapa Nutricional (2020). Disponible en: <https://www.sochob.cl/web1/wp-content/uploads/2021/03/Mapa-Nutricional-JUNAEB-2020-1.pdf>
- Ministerio de Salud. *Estudio de Carga de Enfermedad*. Epi Visión 1997; 18: 2-5.
- Salinas, J., Vio, F. *Promoción de la salud en Chile*. Rev Chil Nutr 2002; 29 (Supl 1): 164-173.
- Ley 20.670. *Crea Sistema Elige Vivir Sano Ministerio de Desarrollo Social*. Crea el Sistema Elige Vivir Sano del 31 de mayo 2013. Publicada Diario Oficial 31.05.2013. Disponible en: <http://leychile.cl/>
- Ministerio de Salud - Subsecretaría de Salud Pública, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Departamento de Nutrición y Alimentos. *Política Nacional de Alimentación y Nutrición*. Eds. Zamora, P., Rodríguez, L., Pinheiro, A., Pizarro, T. Primera edición, noviembre 2017.
- Ministerio de Salud; Subsecretaría de Salud Pública. *Ley 20.606 de Composición de Alimentos y su Publicidad*. 6 de Julio 2012. Disponible en: <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1041570>
- Ministerio de Salud, Subsecretaría de Salud Pública, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Departamento de Nutrición y Alimentos. *Guías Alimentarias para Chile*. Editores Nelly Bustos Zapata, Marcelo Varela Barrientos. Primera edición 2022.
- Harris, H.R., Eke, A.C., Chavarro, J.E., Missmer, S.A. *Fruit and vegetable consumption and risk of endometriosis*. Hum Reprod. 2018; 33:715-727. doi: 10.1093/humrep/dey014. PMID: 29401293; PMCID: PMC6018917.
- Saghafian, F., Malmir, H., Saneei, P. et al. *Fruit and vegetable consumption and risk of depression: Accumulative evidence from an updated systematic review and meta-analysis of epidemiological studies*. British Journal of Nutrition 2018; 119: 1087-1101. doi:10.1017/S0007114518000697.
- Kimura, Y., Yoshuda, D., Ohara, T. et al. *Long-term association of vegetable and fruit intake with risk of dementia in Japanese older adults: the Hisayama study*. BMC Geriatrics 2022; 22:257-270. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02939-2>
- Wang, D.D., Li, Y., Rosner, B.A. et al. *Fruit and vegetable intake and mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies*. Circulation. 2021; 143:00-00. DOI:10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996.
- Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB). Ministerio de Educación. *Informe Mapa Nutricional 2021*. Lira, M. Disponible en: https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2022/10/INFORME-MAPA-NUTRICIONAL-2021_FINAL.pdf
- Ministerio de Salud de Chile, 2017. *Encuestas Nacionales de Salud*. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17>
- Martínez-Sanguinetti, A., Leiva-Ordoñez, A.M., Petermann-Rocha, F. et al. *How has the epidemiological profile changed in Chile in the last 10 years?* Rev Med Chile 2021, 149: 149-152.





CAPÍTULO 3

IMPORTANCIA DE 5 AL DÍA EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA, MEDIO AMBIENTE Y CAMBIO CLIMÁTICO

Fernando Vio

RESUMEN

En este capítulo se describe en forma sucinta lo que es la seguridad alimentaria, su diferencia con la soberanía alimentaria y la necesidad de tener una producción local de productos saludables como frutas y verduras, en contraposición al aumento que ha tenido en el mundo la producción y el consumo de carnes, azúcar y cereales.

A diferencia de estos últimos alimentos, las frutas y verduras son producidas en general a nivel local y no en grandes extensiones de terreno; como es el caso de carnes, azúcar y cereales, que son monocultivos y afectan la biodiversidad; además con un consumo de agua muy reducido.

Como conclusión, veremos que la producción de frutas y hortalizas es sustentable y favorece la salud de las personas y al medio ambiente, amenazado hoy por el cambio climático, producto de una intervención humana nunca antes conocida y acompañada por una pandemia de obesidad que aumenta en forma alarmante.



SEGURIDAD ALIMENTARIA

El concepto de “Seguridad Alimentaria” surgió de la Primera Cumbre Mundial de Alimentación el año 1996. Según FAO, una persona padece inseguridad alimentaria cuando carece de acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales, y para llevar una vida activa y saludable. Esto puede deberse a la falta de disponibilidad de alimentos o al acceso limitado por falta de recursos para obtenerlos¹.

De hecho, millones de personas en todo el mundo no pueden permitirse una alimentación sana, lo que las pone en alto riesgo de inseguridad alimentaria y malnutrición. Pero para poner fin al hambre no se trata solo del suministro, ya que se producen alimentos suficientes para nutrir a todos y todas en el planeta. Según la FAO, el año 2022 cerca de 690 millones de personas sufrieron hambruna, 10 millones más que en 2019, como consecuencia de la pandemia de coronavirus, que implicó un aumento entre 83 y 132 millones de personas con inseguridad alimentaria².

Son numerosos los países del mundo que han estado en inseguridad alimentaria. Chile estuvo en inseguridad alimentaria en la década de



Una persona padece inseguridad alimentaria cuando carece de acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales, y para llevar una vida activa y saludable.



1980, cuando el producto interno bruto cayó en un 12% en 1982 y luego en un 2% agregado al año siguiente, produciéndose una desocupación cercana al 50% de la fuerza laboral. En esos años, mediciones de ingesta calórica realizadas en la periferia de Santiago mostraron un consumo por persona de 1.600 a 1.700 calorías, en base a pan, té con azúcar, arroz, fideos, papas y un consumo muy bajo de frutas y verduras. Con la reactivación económica, a fines de los 80, la situación cambió y mediciones realizadas en los mismos lugares en 1993, mostraron un consumo de 2.700 a 3.100 calorías por persona³, lo que coincide con el incremento de la obesidad en el país que ha llegado a niveles alarmantes, al igual de lo que sucede en el resto del mundo⁴.

Desde esos años hasta la pandemia de coronavirus de 2020, no hubo en Chile problemas de disponibilidad de alimentos y solo se describió falta de acceso económico en los sectores más vulnerables. Por el contrario, con el crecimiento económico aumentó la producción de alimentos, transformándose Chile en una potencia exportadora de alimentos, principalmente de frutas y salmones⁵.

En los inicios de la pandemia del coronavirus, la inseguridad alimentaria aumentó levemente, lo que hizo que el gobierno repartiera cajas de alimentos a un sector importante de la población el año 2020, con lo cual se disminuyó en parte el incremento de inseguridad alimentaria que se había producido. Durante el año 2021, mejoró el acceso a alimentos y bienes de consumo por los sucesivos aportes estatales y retiros de fondos de pensiones, hasta que aumentó la inflación el año 2022 y el precio de los alimentos subió al doble que el alza del costo de la vida.

SOBERANÍA ALIMENTARIA

No hay que confundir “Inseguridad Alimentaria” con el concepto de “Soberanía Alimentaria” que surge en 1996 en el contexto internacional de las políticas agroalimentarias, de la mano del movimiento campesino internacional “La Vía Campesina”, que lo propuso como alternativa al de seguridad alimentaria y cuyo centro es “que las comunidades tienen el derecho de definir sus propias políticas de agricultura y alimentación”. En más de veinticinco años, este concepto ha estado en constante evolución, al ser sometido



a un proceso permanente de redefinición por las propias bases que lo promueven. Aunque el concepto de soberanía alimentaria continúa evolucionando, se ha podido entender en términos generales como un llamado a garantizar que las políticas agrícolas, de pesca, laborales y de tierras, sean apropiadas para los diversos contextos sociales y ecológicos en los que ocurren.

El concepto de soberanía alimentaria no es antagónico ni alternativo al concepto de seguridad alimentaria, sino complementario. Tal como se ha planteado por la FAO, los dos enfoques tienen un papel que jugar frente al desafío de la erradicación del hambre y de todas las formas de malnutrición recogido en la Agenda 2030.

El concepto de soberanía alimentaria está claramente orientado, en primer lugar, a la agricultura en pequeña escala (se entiende que aquí están incluidas las actividades ganaderas, forestales y pesqueras), no industrial, preferentemente orgánica y que adopta la concepción de agroecología⁶.

CAMBIO CLIMÁTICO Y PRECIO DE LOS ALIMENTOS

A nivel mundial, la seguridad alimentaria se ha visto amenazada por varios factores. El principal es el cambio climático, que ha producido una sequía extensa que afecta a todos los países, especialmente a los más pobres. Paradojalmente, en otros lugares se producen inundaciones y aluviones que dañan severamente la producción agrícola.

A esto, se agregan las consecuencias de la pandemia de coronavirus y en el último tiempo la guerra de Ucrania que tiene dos efectos directos: disminuye drásticamente las exportaciones de granos (trigo y cebada) y aceite vegetal, además de favorecer la escasez de fertilizantes. Rusia es el primer exportador mundial de productos nitrogenados, segundo en productos potásicos y tercero en fosfatos. Por otra parte, aumenta el precio de los combustibles y del transporte a nivel mundial, interrumpiendo la cadena de suministros, todo lo cual ha llevado a un incremento del precio de los alimentos.

Según el Banco Mundial, los precios récord de los alimentos han desencadenado una crisis que llevará a millones a la pobreza extrema, magnificando el hambre y la malnutrición, al tiempo que amenaza con borrar los logros del desarrollo que tanto costó conseguir, con un mayor impacto en las personas de los países de ingresos bajos y medios que gastan una mayor proporción de sus ingresos en alimentos⁷.

La FAO, por su parte, ha alertado que la oferta alimentaria interna de Chile se podría ver afectada, en el mediano plazo, por variaciones súbitas en los flujos globales de alimentos. Por lo tanto, se hace urgente mantener abiertos los canales de cooperación internacional y a la vez desarrollar estrategias que garanticen una mayor producción local, en lo posible de alimentos saludables como frutas y verduras. Con respecto al año 2022, la canasta básica de alimentos de 80 productos subió un 23%, duplicando el alza del costo de la vida que fue de un 12,3%. Afortunadamente, los precios de alimentos disminuyeron levemente desde marzo 2023, en parte por las buenas cosechas del hemisferio norte, en particular de Canadá y Estados Unidos.

La actual crisis alimentaria en Chile, con un alza excesiva del precio de alimentos como el pan y el aceite, podría ser una oportunidad para cambiar nuestros hábitos poco saludables, como son el consumo de pan, harinas y frituras, por alimentos más saludables y de producción nacional como frutas y verduras. Los precios de frutas y hortalizas, si bien han subido, pueden tener variaciones estacionales a la baja y ser comercializados directamente en circuitos de cadena corta, directamente del productor al consumidor, sin el gasto de transporte de productos importados, que implica además una mayor producción de CO₂ que afecta el medio ambiente.

+23%

fue el alza de la canasta básica de alimentos de 80 productos, respecto al 2022.



PRODUCCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS EN COMPARACIÓN CON CARNE, AZÚCAR Y CEREALES

“El consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos y legumbres deberá duplicarse, mientras que el consumo de carne roja y azúcar deberá reducirse en más de un 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales”, señaló la EAT-Lancet Commission el año 2019⁸.

Desafortunadamente, en los últimos años las dietas típicas ancestrales, relativamente estables durante milenios, se han transformado en todas las sociedades ricas con la urbanización y la industrialización, lo que ha sido muy rápido y ha permeado hacia los países de ingresos bajos en procesos de modernización, que han adquirido estas nuevas dietas llamadas “occidentales” o “Western diet”⁹. En ellas, se produce un aumento global del aporte energético total, principalmente proveniente de alimentos de origen animal, tanto carnes como productos lácteos y grasas dietéticas. Los alimentos de origen animal aportan más del 30% de toda la energía alimentaria en los países ricos y los lípidos más del 40% de total de calorías. En las culturas tradicionales, ambos porcentajes solían estar por debajo del 10%.

También, ha aumentado el consumo de azúcares simples y sal, con una disminución importante del consumo de legumbres, tubérculos, cereales, con un estancamiento del consumo de frutas y verduras, lo cual ha disminuido el consumo de fibra indigerible, con carencia de vitaminas y minerales. Esta transformación dietética y un estilo de vida cada vez más sedentario, han sido las principales causas del aumento creciente de la obesidad en el mundo¹⁰.

Países de miles de millones de habitantes en un proceso de modernización creciente, como los países asiáticos, pasaron en una generación de un suministro alimentario apenas suficiente a un aumento importante del consumo de carnes. La mayor demanda de carne de vacuno y de productos lácteos ha disparado el número de cabezas de ganado a nivel mundial en un 40%, desde 1950. Un solo ejemplo: Taiwán consumía 23 kilos per cápita de carnes totales en la década

de 1960 y aumentó a 72 kilos per cápita al inicio de la década de 1990. Esto ha significado, además del daño para la salud por el aumento de las enfermedades crónicas ya señaladas, un daño al medio ambiente con un aumento del efecto invernadero¹¹.

La transformación de ecosistemas naturales como bosques y pastizales en campos de cultivo y praderas de grandes extensiones de terreno, es una de las principales causas de aumento del CO₂ atmosférico producido por el ser humano. Mientras el bosque maduro puede almacenar más de 150 metros cúbicos de carbono por hectárea, el pasto que lo sustituye solo almacena una décima parte de esa masa y la mayoría de las tierras cultivables retienen en sus cultivos menos de una veinteaava parte de lo que retiene el bosque. Como los animales modernos son más pesados que sus predecesores, producen más carbono libre por cabeza¹¹. Además, por el proceso digestivo de los rumiantes, la ganadería produce metano, que es 86 veces más potente que el CO₂ en su efecto invernadero. Una reducción del 45% de este gas es crucial para disminuir el calentamiento global en 0,3 grados de temperatura al año 2040. Por lo tanto, para que el mundo sea sustentable y las personas más sanas, debe disminuirse el consumo de carne a la mitad y aumentar al doble el consumo de legumbres, tubérculos, frutas y verduras⁸.

Además, se sabe que la producción de frutas y hortalizas es más amigable con el medio ambiente: no requiere grandes extensiones de terreno como los cereales ni praderas como los bovinos; favorece a pequeños y medianos agricultores; y lo más importante, su consumo de agua es mínimo: para producir un kilo de verduras se requieren 200 a 300 litros de agua y para frutas 400 a 900 litros, mientras que para un kilo de trigo se necesitan 1.500 litros. El extremo lo tiene la producción de carne de bovino, que para producir un solo kilo requiere 15.000 litros de agua¹².



CONCLUSIONES

Ante la crisis medioambiental existente a nivel mundial, con un cambio climático que nos afecta profundamente, se ve la necesidad de avanzar hacia una protección del medio ambiente a través de una alimentación saludable y sustentable. La producción, distribución y consumo de frutas y verduras es saludable y sustentable. Asimismo, constituye una de las herramientas más importantes para mejorar el medio ambiente y enfrentar la pandemia de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

Por lo tanto, la recomendación es fomentar una dieta saludable y variada, consumiendo productos de temporada como frutas y hortalizas, evitando los alimentos ultraprocesados; elegir productos locales, frescos como los que están en mercados de agricultores o ferias libres; respetar los alimentos, evitando los desperdicios y disminuyendo el consumo de carnes (especialmente rojas), azúcar y cereales, aumentando ojalá al doble el consumo de frutas, vegetales, frutos secos y legumbres.

En este contexto, se hace más necesario que nunca transmitir el mensaje de 5 al Día, conocido universalmente, pero que requiere una mayor difusión y comunicación para que tenga un impacto real en el cambio de hábitos de las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. FSIN Food Security Information Network. Global Report on Food Crises (GRFC 2022). *Joint Analysis for better decisions. Global Network Against Food Crises*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb9997en/cb9997en.pdf>
2. Día Mundial de la Alimentación 2022 - Fao.org. Disponible en: <https://www.fao.org/world-food-day/communication-toolkit/en>
3. Vio, F., Albala, C. *Nutrition Policy in the Chilean Transition*. Public Health Nutrition 2000; 3:49-55.
4. Vio, F., Kain, J. *Descripción de la progresión de la obesidad y enfermedades relacionadas en Chile*. Rev Med Chile 2019; 147:1159-1165.
5. Aguilera, J.M., Figueroa, A., Vio, F. *Innovación para la Potencia Alimentaria*. Fundación Chile, Escuela Ingeniería PUC, INTA Universidad de Chile. Segunda Edición 2008.
6. FAO. Gordillo, G., Méndez, O. *Seguridad y soberanía alimentarias (documento base para discusión)*. FAO, 2013. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ax736s/ax736s.pdf>
7. Food Security Update - July 15, 2022. Disponible en: <https://www.worldbank.org/en/topic/agriculture/brief/food-security-update>
8. Willett, W. et al. *Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems 2019*. The Lancet Commissions 2019; 393:447-492.
9. Azzam, A. *Is the world converging to a 'Western diet'?* Public Health Nutrition, 2021; 24; 309-317.
10. Popkin, B.M. *The nutrition transition and the global shift towards obesity*. Diabetes Voice 2004; 49:38-41.
11. Smil, V. *Alimentar al mundo. Un reto del Siglo XXI*. Siglo XXI de España editores, S.A. Madrid, España 2003.
12. Día Mundial del Agua: se requieren 15.000 litros de agua para generar un kilo de carne, señala la FAO. Disponible en: <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/229495/>





CAPÍTULO 4

CHILE, POTENCIA ALIMENTARIA Y CONSUMO NACIONAL DE FRUTAS Y VERDURAS

Fernando Vio

RESUMEN

Se describe a Chile como potencia alimentaria y luego se analiza lo que el país consume, que paradójicamente es muy diferente a lo que exporta, que son frutas y salmones, de alto valor nutricional. Luego, se analiza cómo han cambiado los hábitos de los chilenos y chilenas hacia una alimentación poco saludable, con bajo consumo de frutas y verduras, además de la necesidad de promover su consumo con programas que promuevan la alimentación saludable y, particularmente, el consumo de frutas y verduras en la población.



CHILE POTENCIA ALIMENTARIA

Chile es un gran productor y exportador de frutas y algunas hortalizas. Por su situación geográfica privilegiada, es uno de los principales exportadores de frutas a nivel mundial, siendo el primero en uva de mesa, arándanos, ciruelas, cerezas, manzanas desecadas, y está en los primeros lugares en palta, kiwi, frambuesas, ciruelas secas y jugos envasados.

En los inicios de la década de 1980, Chile registraba exportaciones de alimentos por poco más de 50 millones de dólares. En 1996, ese valor había crecido a 865 millones de dólares. Luego de algunos años, entre 1996 y 2002, en que las crisis internacionales hicieron caer el valor de las exportaciones manteniendo el volumen, el país experimentó una espiral de crecimiento en la exportación de alimentos no procesados.

En la década del 2000, a nivel gubernamental y empresarial se planteó el término “Chile Potencia Alimentaria”, basado en el importante aumento de las exportaciones de alimentos, que incluían frutas, harina de pescado, salmón y trucha, moluscos y crustáceos, conservas de pescado, fruta deshidratada, pasas, puré y jugo de tomates, fruta congelada sin azúcar, jugos de

fruta, conserva de fruta, jugo en polvo, carne de cerdo, bebidas y otros productos agropecuarios.

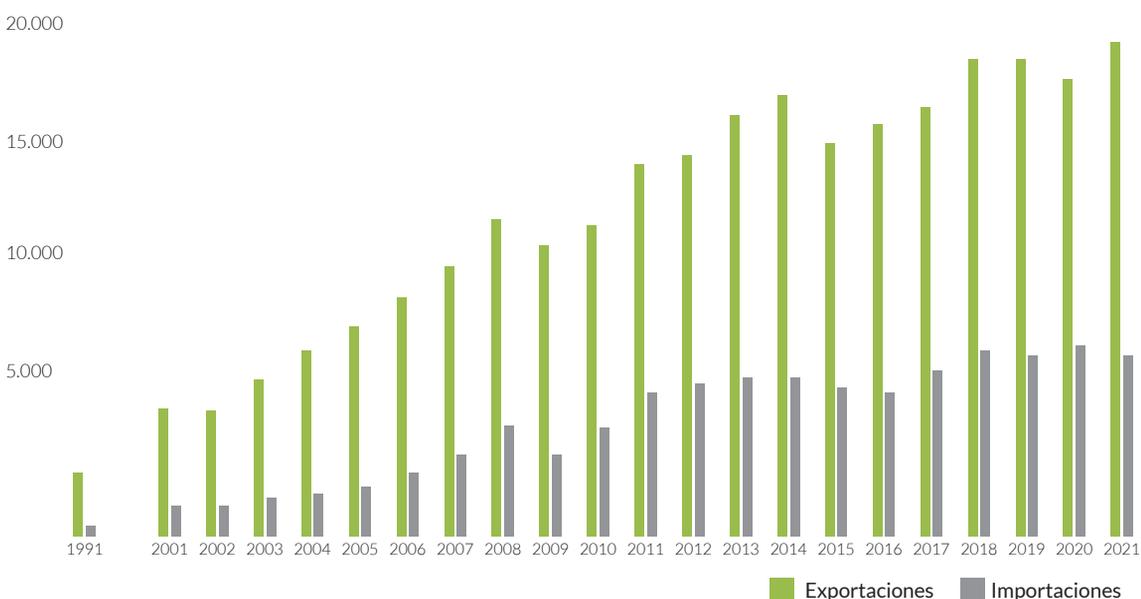
Entre sus ventajas comparativas, Chile cuenta con un clima mediterráneo que le permite producir alimentos “sanos y saludables”, como son los pescados y las frutas, alimentos cada vez más demandados por los mercados mundiales por sus reconocidos efectos positivos en la salud. Además, por su larga costa y cordillera, es considerado como una “isla fitosanitaria”, lo que favorece la inocuidad de nuestros alimentos de exportación y hace más confiables nuestros productos.

A ello se agregan otros factores, como son la estabilidad institucional, que incentiva la inversión; empresarios comprometidos y competitivos; y los numerosos tratados internacionales y de libre comercio que favorecen el intercambio con los distintos países del mundo.

El incremento en exportaciones en millones de dólares fue de 4.805, el año 2000, a 8.970, el año 2006, siendo el segundo rubro de exportaciones en millones de dólares después del cobre¹.

Chile Potencia Alimentaria desarrolló una agenda para situar a Chile entre los 10 países exportadores más grandes del mundo, pasando

Figura 1. Chile: comercio exterior de alimentos en US\$ millones 1991-2021.



Fuente: Naciones Unidas, Banco Central de Chile y Servicio Nacional de Aduanas.



de los 9.000 millones del año 2000 a 17.000 millones el año 2015, meta que no se cumplió, pero las exportaciones ese año llegaron a la importante cifra de 13.840 millones de dólares².

Las exportaciones de alimentos han seguido aumentando. Un nuevo hito registró la exportación de alimentos el 2021, en que el valor de las exportaciones alcanzó a US\$19.447 millones con una expansión anual del 9%. Este nuevo récord se consiguió pese a las condiciones adversas producidas por la pandemia y las consecuentes dificultades de logística en la que estuvo inmerso el comercio internacional, tales como: retraso de naves, falta de contenedores, congestión de los puertos, alza de tarifas marítimas, que impidieron un mayor despacho de productos durante prácticamente todo el año 2021. Entre los productos que aumentaron sus exportaciones destacan jugos de frutas en un 47%, carne de ave un 35%, salmón y trucha 18%, fruta congelada 14%, cerezas 13%, palta 12%, ciruelas frescas y vino 8%³.

En la Figura 1 se aprecia el incremento de las exportaciones chilenas de alimentos en millones de dólares, comparado con las importaciones, que se han mantenido estables desde el año 2011 en adelante.

A finales del año 2022, las exportaciones de alimentos alcanzaron los US\$21.597. En el rubro de frutas frescas, el cierre del año fue de un incremento de 1%. Las principales especies que presentaron aumentos fueron la cereza (21%), la ciruela (15%) y la uva (13%). Las caídas que se destacan se produjeron en el arándano (23%), la palta (22%) y las manzanas (7%)⁴.

CONSUMO NACIONAL DE ALIMENTOS Y DE FRUTAS Y VERDURAS

El principal peligro que hoy tienen los alimentos lo constituyen sus componentes nutricionales, especialmente al alto contenido de grasas, azúcar y sal, que son llamados “nutrientes críticos”, por su efecto directo en la mayor parte de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que afectan a la población en Chile y en el mundo, como son la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias, degenerativas y demencias.

Hoy, estos alimentos producen una mayor carga de enfermedad que las drogas, el alcohol y el tabaco combinados. Por ello, los esfuerzos para combatirlos deben ser comparables a los que se llevan a cabo para derrotar el sida, la malaria y el tabaquismo⁵.

CONSUMO APARENTE O TENDENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

En Chile, tenemos datos de tendencia de consumo de alimentos, desde 1980 al 2000, realizados en el INTA⁶ y luego contamos con la información de tendencia de consumo de la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA) del Ministerio de Agricultura, hasta el 2013⁷, que lo llama “Consumo Aparente”, que permite tener una visión de los cambios en la alimentación de los chilenos y chilenas en las últimas décadas.

$$\text{CONSUMO APARENTE} = \left(\begin{array}{c} \text{Producción} \\ + \\ \text{Importaciones} \end{array} \right) - \left(\begin{array}{c} \text{Exportaciones} \\ + \\ \text{Otros usos} \end{array} \right)$$

Los estudios del INTA mostraron que Chile cambió de una alimentación muy básica en la década de 1980, con un alto consumo de pan de 110 kilos por habitante al año, el que bajó a 90 kilos el 2000. El consumo de papas se mantuvo en alrededor de 53 kilos, en cambio los lácteos aumentaron de 80 litros por habitante al año, a 127 litros. Lo más importante fue lo sucedido con las carnes (bovina, cerdo y aves), que aumentaron de 30 kilos por habitante al año, a más del doble el año 2000, con 65 kilos por habitante al año. En cambio, el consumo de porotos disminuyó a la mitad, de 4,5 kilos a 2,3 kilos. El consumo de pescado ha sido siempre muy bajo, de 5 a 7 kilos por habitante al año, al igual que el de frutas y verduras que se mantiene en, aproximadamente, 10 kilos en cada una de las frutas de mayor consumo, como son los plátanos y manzanas.

Según los datos de ODEPA, las carnes continuaron aumentando después del 2000 llegando a 89,1 kilos por habitante al año el 2013, y en lácteos se produjo un incremento notable de 125,2 litros el 2003 a 146,5 litros el 2013, fundamentalmente por productos



como quesillo, queso, yogures, mantequilla y manjar blanco. Este aumento en carnes y lácteos corresponde a lo que sucede en países en desarrollo que aumentan su ingreso en un período relativamente corto de tiempo, como es el caso de Chile, pero también de otros países como China, India o Brasil⁸.

El azúcar aumentó su consumo en Chile, entre el 2003 y 2012, de 32 kilos a 43,8 kilos por habitante al año, en contraste con el bajo consumo de leguminosas, que continuó su descenso de 4,2 kilos a 3,3 kilos en la década. Chile prácticamente dejó de producir legumbres, con muy pocas hectáreas dedicadas a su producción y las que se consumen en el país son importadas desde Canadá y España.

En frutas, el consumo es bajo, pero en los datos que aporta ODEPA se observa un aumento en manzanas de 11 kilos a 14 kilos en la última década, en uva de mesa, de 6,7 kilos a 7,8 kilos y en plátanos, de 10 kilos a 10,7 kilos. Las paltas también aumentaron su consumo de 2,7 kilos a 3,9 kilos por habitante al año⁷.

CADENA ALIMENTARIA

Para entender cómo nos estamos alimentando y, a la vez, cómo deberíamos alimentarnos los chilenos y chilenas, es necesario comprender el

concepto de “Cadena Alimentaria”, que va desde la producción al consumo de alimentos, pasando por su procesamiento, trazabilidad, controles de inocuidad, mercadeo, venta y consumo por parte de las personas para su bienestar y salud. Esta es la visión tradicional, llamada “de la granja a la mesa”¹ (Figura 2).

En los países desarrollados, los consumidores mejor informados de los efectos de la alimentación en la salud de las personas, exigen a los productores alimentos con componentes beneficiosos, como ácidos grasos poliinsaturados omega 3 que están en los salmones, antioxidantes de las frutas (especialmente en berries), junto a probióticos y prebióticos que tienen efectos positivos en su salud.

Los consumidores informados y conscientes deberían ser los que determinen los alimentos que deben producirse, cómo se producen y cómo se comercializan (Figura 2). Esto se da en los países que son el destino de nuestras exportaciones, ya que gracias a esta demanda informada, Chile exporta alimentos altamente saludables como salmones, frutas y berries a Estados Unidos, Europa y Asia. Es por ello que somos considerado un gran país exportador de alimentos que favorecen la salud, pero que, desafortunadamente, se consumen poco o no se consumen al interior de él.

Figura 2. Re-enfoque del principio “de la granja a la mesa”.



Fuente: Adaptado de Aguilera, J.M., Figueroa, G., Vio, F. *Innovación para la potencia alimentaria*. Ministerio de Agricultura; Fundación Chile, 2008.





Los consumidores mejor informados, exigen a los productores alimentos con componentes beneficiosos para su salud.



CONOCIMIENTO VERSUS CAMBIO DE HÁBITOS EN LOS CONSUMIDORES

En Chile, nuestros consumidores, a pesar de que en general conocen lo que es una alimentación saludable por la información que han recibido en los últimos años por los mensajes de las Guías Alimentarias Chilenas⁹, prefieren alimentos muy poco saludables, como son las bebidas gaseosas azucaradas, donde estamos entre los tres principales consumidores en el mundo, junto con Estados Unidos y México. Coincidentemente, tanto Estados Unidos como México y Chile, están entre los países con más alta obesidad en el mundo.

También, estamos entre primeros consumidores en el mundo de pan con 90 kilos por habitante al año, solo superado por Alemania. En América Latina, somos los primeros consumidores de helados, mayonesa y chocolates, lo que se agrega al alto consumo de carnes y lácteos, pero bajo en frutas, verduras, legumbres y pescados. A pesar de que el alto consumo de carnes y lácteos es esperable en un país que está creciendo económicamente, si no se acompaña de un incremento del consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado, se convierte en un riesgo para la salud de las personas.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE LOS CHILENOS Y CHILENAS

En la medida que Chile se ha ido desarrollando y aumentando su ingreso per cápita, los hábitos y costumbres de las personas han cambiado

hacia el consumo de alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y sal, como bebidas gaseosas, helados, alimentos procesados tipo snacks y comida rápida, como papas fritas, pizzas, hamburguesas y “completos”, que han desplazado platos tradicionales como la cazuela, carbonada, pastel de choclo, charquicán y otros.

Otros factores que han llevado a preferir alimentos de comida rápida son el exceso de horas de permanencia en el lugar de trabajo, largos períodos de tiempo de traslado y las pantallas. Todo esto ha resultado en que la población no tiene tiempo para alimentarse en forma saludable y menos para cocinar, actividad que ha dejado de ser un hábito de vida en las generaciones jóvenes¹⁰.

El año 2008, la Corporación 5 al Día Chile solicitó una encuesta a la empresa Collect GFK para conocer los hábitos alimentarios de los chilenos y chilenas, con el objeto de dirigir en mejor forma las campañas comunicacionales y de educación en alimentación saludable de la Corporación.

Esta encuesta¹¹ demostró que el 90% de la población no come un plato de comida en la noche, lo que ha reemplazado por la “once”, que consiste en comer pan con agregados muy poco saludables, sin consumir frutas, verduras ni otros alimentos saludables. Este hábito fue corroborado por la Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos (ENCA) del año 2010¹², además de estudios posteriores en trabajadores de la construcción¹³ y un estudio reciente que relacionó este hábito con el síndrome metabólico¹⁴.

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Tanto las encuestas Collect GFK¹¹ como la ENCA¹², mostraron un bajo consumo de frutas y verduras en el país, entre 2 y 3 porciones al día, en vez de las 5 porciones como mínimo señaladas por la OMS.

Las dos últimas Encuestas Nacionales de Salud (ENS) del 2010-2011¹⁵ y 2016-2017¹⁶, han mostrado que solo un 15% de la población chilena consume las 5 porciones de frutas y verduras, lo cual se ha mantenido estable en los últimos años.



CONCLUSIONES

A pesar del excelente desempeño del país en las exportaciones de alimentos saludables como frutas, verduras y salmones, su consumo en Chile es muy bajo y solo el 15% de la población cumple con la recomendación de consumir 5 porciones de frutas y verduras al día. Entonces, podemos decir que parte importante de nuestra dieta proviene de alimentos importados poco saludables y que nuestra producción alimentaria de frutas y salmones, altamente saludable, se exporta.

Ello ocurre debido a que nuestras políticas agrícolas, alimentarias y comerciales favorecen nuestra inserción en la economía global como productores y exportadores de recursos naturales, como frutas y salmones, por sobre los alimentos de consumo básico.

Pero nuestro principal problema continúa siendo las preferencias alimentarias de los chilenos y chilenas, que han cambiado sus hábitos hacia el consumo de comida rápida y alimentos procesados con alto contenido de grasas, azúcar y sal, como bebidas gaseosas, helados, alimentos procesados tipo snacks y comida rápida. En esto, ha colaborado el cambio de la comida de la noche por la “once”, que prácticamente elimina el consumo de frutas y verduras en la principal comida del día.

Esta realidad hace más necesario que nunca mantener campañas de educación a la población en el tema de la alimentación saludable, como ha sido el Programa 5 al Día, para cambiar las preferencias alimentarias de los chilenos y chilenas. Mientras la población continúe con los hábitos actuales descritos en este capítulo y no demande alimentos más saludables, como son las frutas, verduras y pescados, será muy difícil enfrentar y mejorar la obesidad y enfermedades crónicas que afectan la salud y calidad de vida de nuestra población.

Si queremos ser un país desarrollado en el futuro, no solo debemos aumentar nuestro ingreso per cápita, sino también modificar nuestros hábitos alimenticios y de actividad física, para ser un país más saludable y con una mejor calidad de vida que la que tenemos en la actualidad.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguilera, J.M., Figueroa, G., Vio, F. *Innovación para la potencia alimentaria: Diagnóstico de recursos humanos e infraestructura en tecnología, inocuidad y calidad de alimentos*. Santiago: Gobierno de Chile, Ministerio de Agricultura; Fundación Chile; Escuela de Ingeniería PUC; INTA Universidad de Chile. Segunda Edición 2008.
2. Gobierno de Chile. Aduanas. *Anuario Estadístico 2015*. Disponible en: <https://www.aduana.cl/aduana/site/docs/20181214/20181214113928/estadisticas2015.pdf>
3. Chile alimentos. *Informe de Exportaciones a diciembre 2021*. Disponible en: <https://chilealimentos.com/wp-content/uploads/2022/01/EXPORTACIONES-A-DICIEMBRE-2021.docx.pdf>
4. Chile alimentos 2022. *Informe de Exportaciones diciembre 2022*. Disponible en: <https://chilealimentos.com/wp-content/uploads/2023/01/INFORME-DE-EXPORTACIONES-DICIEMBRE-2022-1.pdf>
5. Haddad, L., Hawkes, C., Webb, P. et al. *A new global research agenda for food*. *Nature* 2016; 40:30-32.
6. Espinoza, F., Valiente, G., Valiente S. *SISVAN de alimentos índices*. Santiago. Unidad de Nutrición Preventiva. INTA, Universidad de Chile. 1996.
7. Ministerio de Agricultura. ODEPA. *Evolución del consumo aparente de los principales alimentos en Chile 2003-2013*. Septiembre 2014. Disponible en: <https://www.odepa.gob.cl/wp-content/uploads/2014/09/evolucionConsumoAlimentos.pdf>
8. Vio, F., Uauy, R. *The sugar controversy*. In: Pinstrup Andersen, P., Cheng, F. (editors). Ithaca, NY. Cornell University Press 2009; 3: 63-73.
9. Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública. División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. Departamento de Nutrición y Alimentos. *Guías Alimentarias para Chile*. Editores: Nelly Bustos Zapata, Marcelo Varela Barrientos. Segunda edición: 2022. Disponible en: https://www.minsal.cl/wpcontent/uploads/2022/12/guias_alimentarias_2022_2ed.pdf
10. Vio, F., Albala, C. *Nutrition policy in the Chilean transition*. *Public Health Nutrition* 2000; 3: 49-55.
11. Collect GfK. *Informe Final*, 2008.
12. Ministerio de Salud de Chile. *Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA)*. Informe Final. Eds. Amigo, H., Bustos, P. Editorial Universitaria 2019.
13. Salinas, J., Lera, L., González, C.G., Villalobos, E., Vio, F. *Estilos de vida, alimentación y estado nutricional en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile*. *Rev Med Chile* 2014; 142: 833-840.
14. Valentino, G. et al. *La ingesta de "once", en reemplazo de la cena, se asocia al riesgo de presentar síndrome metabólico*. *Rev Med Chile* 2019; 693-702.
15. Ministerio de Salud. *Encuesta Nacional de Salud. ENS 2009-2010*. Disponible en: <https://www.dinta.cl/wp-content/uploads/2018/11/Presentacion-ENSsalud-2010.pdf>
16. Ministerio de Salud. *Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Primeros resultados*. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf





CAPÍTULO 5

FUNDACIÓN DE LA CORPORACIÓN 5 AL DÍA CHILE

Isabel Zacarías

RESUMEN

En este capítulo, se presentan las principales acciones realizadas para la implementación del Programa 5 al Día en Chile. La gestación de este Programa data del año 2004, cuando la Organización Mundial de la Salud invita al INTA a participar en el 4° Simposio Internacional del Programa 5 al Día realizado en Christchurch, Nueva Zelanda. Durante el simposio, se realizó un taller invitando a los participantes de los distintos países a establecer el programa en su país. Se describen las primeras actividades realizadas para la formación de la Corporación 5 al Día, la cual se constituye el año 2006 con representantes de la academia, del sector productivo de frutas y verduras, vinculándose con el sector público a través de los Ministerios de Agricultura y Salud, y con Organismos Internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), 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).



ANTECEDENTES

En el año 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publica el Informe de Comité de Expertos sobre Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas, en el cual se incluyen dentro de las metas de ingesta de nutrientes, la recomendación del consumo de 400 gramos de frutas y verduras al día. Además, se presenta la fuerza de la evidencia científica sobre el beneficio de las frutas y verduras en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como: obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cáncer¹. En el mismo documento, los expertos hacen un llamado a la acción a los países para desarrollar políticas y programas de promoción de una alimentación saludable y de actividad física, de manera de contribuir a reducir la carga de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y actividad física. De las recomendaciones de este informe, la OMS publica en el año 2004 la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud².

La situación de la salud a nivel mundial y la evidencia científica sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras, motivaron a la OMS y a la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), a publicar el año 2003 la iniciativa para la promoción del consumo de frutas y verduras, la cual se enmarca dentro de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud en el año 2004^{2,3}.

Los antecedentes de salud en Chile y a nivel mundial que motivaron la implementación del Programa 5 al Día, se presentan detalladamente en los dos primeros capítulos de este libro.

NOS COMPROMETIMOS EN NUEVA ZELANDA

En el marco de esta Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud², la OMS realizó el Primer Taller para la Promoción del Consumo de Frutas y Verduras en Kobe, Japón, del cual surgió el marco estratégico para la promoción del consumo de frutas y verduras⁴. Es así como la Profesora Isabel Zacarías del INTA, fue invitada desde la OMS a participar

en el 4º Simposio Internacional, realizado en Christchurch, Nueva Zelanda, entre el 11 y 12 de agosto de 2004, tomando en consideración las actividades de promoción de la salud que realizaba el INTA en su calidad de Centro Colaborador de la OMS^{5,6}.

Durante la realización del simposio, se realizó un taller en el cual se solicitó a los participantes proponer acciones concretas para realizar en su país para implementar el programa, dentro del marco de la realidad existente en cada país. Los compromisos adquiridos por la representación de Chile para la implementación del Programa 5 al Día en el país, fueron:

- Establecer comunicación con las autoridades de los Ministerios de Salud y Agricultura, para obtener el apoyo necesario para establecer el Programa 5 al Día Chile.
- Elaborar un logotipo y eslogan de 5 al Día y preparar material de difusión para distribuir durante el Congreso Chileno de Nutrición de noviembre de 2004.
- Organizar reuniones con el sector público y privado para obtener apoyo para realizar un simposio durante el Congreso Chileno de Nutrición.
- Realizar una conferencia de prensa y hacer difusión en los medios de comunicación tradicionales, para dar a conocer el Programa 5 al Día.

ESTUDIO ESTRATÉGICO

Con el propósito de establecer comunicación con las autoridades de los diferentes ministerios, organismos internacionales y del sector productivo, se realizaron una serie de reuniones intersectoriales para informar sobre el Programa 5 al Día en el mundo y el compromiso adquirido para implementarlo en el país. Entre las reuniones realizadas con representantes de los organismos internacionales, se destaca el apoyo obtenido del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) para la elaboración del Estudio de Análisis Estratégico para la Implementación 5 al Día en Chile, cuyo objetivo principal fue evaluar la factibilidad de implementar el programa en Chile y proponer



la estructura legal que permitiese su adecuado funcionamiento. La metodología de trabajo incluyó una serie de entrevistas en base a una presentación del programa y un cuestionario de preguntas abiertas para indagar el interés de participar y su financiamiento. En total, se realizaron 19 entrevistas en profundidad a representantes del sector público y privado, entre el 23 de septiembre y el 16 de noviembre del año 2005. Entre los resultados, se destaca el hecho de que el 100% de los entrevistados indicó que era factible establecer el programa en el país y para su funcionamiento recomendaron la constitución de una Corporación 5 al Día como una entidad sin fines de lucro⁷.

CONVENIOS CON MINSAL Y MINAGRI

Como resultado de las reuniones de presentación y motivación del programa, surgió el primer convenio de colaboración con el Ministerio de Salud para realizar acciones de promoción del consumo de frutas y verduras en la población chilena. En este convenio se realizaron seminarios de capacitación a los profesionales de salud de las distintas regiones del país, se desarrollaron y distribuyeron materiales informativos sobre la recomendación de las 5 porciones de frutas y verduras al día, y sus beneficios en la salud de la población⁸. El año 2005, el Ministerio de Salud incorpora por primera vez en el país el mensaje "5 al Día" en las Guías Alimentarias para la Población Chilena⁹.

Posteriormente, se logró establecer convenios de colaboración ininterrumpidos con el Ministerio de Agricultura, que se hicieron anuales desde el año 2007 en adelante, lo que permitió una amplia difusión del programa entre los años 2007 y 2022.

400

gramos de frutas y verduras al día, fue la recomendación de la OMS el 2003.



Este es el logotipo ganador y que se ha estado utilizando en todas las campañas y acciones de difusión del 5 al Día Chile. Una vez definido el logotipo, se procedió a su registro y el de la marca 5 al Día Chile.

LOGOTIPO

En forma paralela a las reuniones intersectoriales, se hizo un llamado a concurso dirigido principalmente a diseñadores y estudiantes de diseño, para presentar una propuesta de logotipo para 5 al Día Chile. La propuesta ganadora, definida por un comité del concurso, obtuvo el premio de US\$500.

SECTOR ACADÉMICO Y ORGANISMOS INTERNACIONALES

Para dar a conocer el Programa 5 al Día a nivel científico, en profesionales de la nutrición y estudiantes de las áreas afines, se realizó el Simposio Programa 5 al Día en Chile, el día 26 de noviembre del año 2004, durante la realización del XVI Congreso de la Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología (29 de noviembre al 2 de diciembre de 2004). En dicho evento, se presentó por primera vez en Chile el Programa 5 al Día a profesionales, técnicos y estudiantes, con la participación de 300 asistentes. Para la realización de este simposio se contó con el apoyo de la Corporación Nacional del Cáncer (CONAC), la que tiene dentro de sus objetivos la educación y prevención del cáncer mediante una alimentación rica en frutas y verduras.





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.



Siguiendo las recomendaciones del estudio “Análisis Estratégico para la Implementación 5 al Día en Chile”⁸, el sector académico, a través del INTA de la Universidad de Chile, asumió la coordinación de la implementación del programa, vinculándose con el sector público a través de los Ministerios de Agricultura y Salud, y con organismos internacionales como la OMS/OPS, el PNUD y la FAO.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Desde septiembre de 2004, se iniciaron entrevistas y publicaciones en los diferentes medios de comunicación, principalmente prensa

escrita y radio, para dar a conocer el Programa 5 al Día en Chile y motivar la participación de los diferentes sectores, así como también incentivar a la población a consumir una alimentación saludable.

En forma paralela, se diseñaron y reprodujeron materiales de difusión como dípticos, afiches, carpetas y magnetos, para promover el consumo de 5 porciones de frutas y verduras al día.

CONSTITUCIÓN DE LA CORPORACIÓN 5 AL DÍA CHILE

La Corporación 5 al Día Chile se fundó en agosto del año 2006, como una organización sin fines de lucro, en la que, dentro de los lineamientos de los Ministerios de Salud, Educación y Agricultura, se comprometiese la participación del sector productivo y comercializador de frutas, verduras y hortalizas, para promover su consumo a nivel nacional, con el fin de contribuir a prevenir la incidencia de cáncer y otras enfermedades crónicas asociadas con la alimentación. Para ello, se realizaron diversas acciones, entre las que se destacan campañas publicitarias y actividades específicas en escuelas, lugares de trabajo o supermercados, para lograr que la población conozca y asuma la importancia de consumir diariamente cinco o más porciones de frutas y verduras.

La corporación quedó conformada en Chile por la Asociación de Supermercados de Chile (ASACH), Asociación de Exportadores de Frutas (ASOEX), Mercado Mayorista Lo Valledor, Federación de Productores de Fruta (FEDEFruta), Asociación Gremial de Productores y Exportadores de Hortalizas de Chile (HORTACH) y Sociedad Nacional de Agricultura (SNA). El sector académico estuvo representado por la Universidad de Chile, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y Universidad Mayor.

En tanto, se estableció que 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 tuvo 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, a lo 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. En general, producir y hacer uso de todo tipo de medios audiovisuales para la difusión del mensaje 5 al Día.

Cabe destacar que la Corporación 5 al Día ha contado con el apoyo permanente de organismos de gobierno, como los Ministerios de Salud, Agricultura, Educación, Desarrollo Social y Ciencia, y de los Organismos Internacionales como OMS/OPS, PNUD y FAO.



CONCLUSIONES

La implementación del Programa 5 al Día en Chile se basa en el respaldo de la evidencia científica publicada por la OMS/FAO y por el Instituto Internacional del Cáncer acerca de los beneficios del consumo de frutas y verduras, dentro de los cuales se destacan los efectos en la prevención de las ECNT, como las cardiovasculares y el cáncer, principalmente^{2,4}. Por otra parte, el bajo consumo de frutas y verduras y el alto porcentaje de sobrepeso y obesidad existente en Chile y en el mundo, constituyeron uno de los principales fundamentos para la implementación de Programa 5 al Día.

Es importante destacar que el Comité de Expertos del Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer en conjunto con el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, publicaron en el año 1997 el primer reporte con la evidencia científica que relacionaba los beneficios del consumo de frutas y verduras en la prevención del cáncer¹⁰. Las recomendaciones emanadas de estos comités de expertos fueron que la promoción del consumo de frutas y verduras se realizara en el marco de una alimentación saludable, coherente y de forma complementaria con los sistemas nacionales existentes y políticas alimentarias y nutricionales, tales con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) para la población⁴.

Una de las fortalezas de la implementación del Programa 5 al Día Chile, fue la realización de un Estudio Estratégico que permitió conocer la disponibilidad de los diferentes sectores relacionados con las políticas públicas, tales como Ministerio de Salud y Agricultura y del sector productivo y académico, para trabajar en forma coordinada en la promoción del consumo de frutas y verduras a través de una corporación sin fines de lucro, denominada Corporación 5 al Día Chile. Esta corporación permitió darle continuidad al programa durante los años 2004 al 2022, en forma independiente de los distintos gobiernos de turno. Se destaca la realización de los diferentes convenios de colaboración con organismos públicos y privados gracias a la estructura administrativa y legal de la corporación, que permitió el adecuado manejo de los recursos económicos.

Otra de las fortalezas del programa fue que desde sus inicios hubo un fuerte compromiso y apoyo del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Dr. Fernando Monckeberg Barros (INTA de la Universidad de Chile), lo cual le dio un sólido respaldo académico a la Corporación 5 al Día Chile.

En conclusión, se destaca el logro alcanzado de formar una corporación sin fines de lucro para la promoción del consumo de frutas y verduras a nivel nacional, cuyo exitoso funcionamiento se debió principalmente a la colaboración de los profesionales de los distintos sectores, liderado por la academia, con el apoyo de los Ministerios de Salud y Agricultura y de los organismos internacionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WHO/FAO. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. Geneva: WHO; 2003 (WHO Serial Technical Report; 916).
2. OMS. *Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. WHA57.17. OMS: Ginebra; 2004.
3. WHO. *Fruit and vegetables promotion initiative - Report of the meeting*. Geneva: WHO; 2003.
4. OMS/FAO. *Un marco para la promoción del consumo de frutas y verduras a nivel nacional*. Ginebra, OMS, 2005.
5. OMS. *4th Christchurch International 5 a Day Symposium Nueva Zelanda; 2004*. Disponible en: <https://apps.who.int/mediacentre/news/notes/2004/np17/en/>
6. Zacarías, I. *Workshop on fruit and vegetables in developing countries*. 5 a Day International Symposium. Christchurch, Nueva Zelanda; 2004.
7. Leniz&Lobato. *Análisis Estratégico para lanzamiento de campaña 5 al Día en Chile*. Santiago, 2005.
8. Zacarías, I., González, D. *Informe presentado al MINSAL para implementar el Programa 5 al Día en los Servicios de Salud*. Santiago: INTA; 2005.
9. INTA, Ministerio de Salud. *Guía para una Vida Saludable, Guías Alimentarias, Actividad Física y Tabaco*. Andros Impresores, Santiago, Chile 2005.
10. *Food, nutrition, and the prevention of cancer: a global perspective*. American Institute for Cancer Research/ World Cancer Research Fund, 1997.





ACOMPaña TU DÍA CON
3 VERDURAS
y **2 FRUTAS**

CAPÍTULO 6

ACTIVIDADES INICIALES DEL PROGRAMA 5 AL DÍA CHILE

Isabel Zacarías y Alejandra Domper

RESUMEN

En el presente capítulo, se muestran las principales actividades realizadas con el propósito de dar inicio a la difusión y motivación del consumo de frutas y verduras, a través de la Corporación 5 al Día Chile. Dentro de ellas, se destacan las campañas masivas en televisión, con la realización de varios spots publicitarios 5 al Día y la asesoría técnica al Ministerio de Salud, que permitió realizar capacitaciones a los profesionales de 500 Centros de Salud del país y además elaborar un manual de implementación del programa, con el fin de motivar a los profesionales a realizar acciones para promover el consumo de frutas y verduras. Se muestran otras actividades de difusión, tales como la activa participación de los integrantes de la Corporación 5 al Día Chile en reuniones científicas y en congresos nacionales e internacionales que han permitido motivar a profesionales, técnicos y estudiantes para incentivar el consumo de 5 porciones de frutas y verduras al día. Todas estas actividades se acompañaron con la entrega de materiales diseñados y validados, para difundir los mensajes de 5 al Día.



ANTECEDENTES

El aumento de la evidencia científica sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras en la salud de la población y el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles en el país, constituyeron la base de la implementación del Programa 5 al Día en Chile. Es importante destacar el apoyo y motivación por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para que se iniciara este programa en distintos países, que ya había sido implementado con éxito en los Estados Unidos, como una alianza estratégica público, privada y academia¹⁻⁴.

A continuación, se presentan las primeras actividades realizadas en Chile en el marco del Programa 5 al Día, en coordinación con el sector público, privado, academia y organismos internacionales.

MINISTERIO DE SALUD

Durante el año 2005 y parte de 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", a través de los más de 500 Centros de Atención Primaria de Salud distribuidos a lo largo del país⁵.

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, que agrupaba a más de 25 instituciones nacionales. Así también, se sumaron actividades de capacitación sobre su metodología y contenidos a los integrantes de los consejos locales del citado organismo, con el fin de promover la salud. Adicionalmente, se elaboró un manual de implementación del programa, para motivar y comprometer a los participantes en la realización de acciones para promover el consumo de frutas y verduras en sus respectivas localidades⁵.

A los profesionales capacitados se les entregó afiches, magnetos, lápices y materiales educativos de apoyo para la realización de acciones locales. Como resultado de esta actividad, se logró una amplia difusión del programa en regiones, con 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.

ORGANISMOS INTERNACIONALES

Con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se elaboró un DVD de 5 al Día Chile en septiembre 2009, el cual incluyó algunas de las principales actividades realizadas a nivel nacional. Esto sirvió de motivación para que otros países realizaran acciones de promoción de frutas y verduras en la población. El material fue presentado por primera vez en el Congreso Latinoamericano de Promoción del Consumo de Frutas y Verduras en Brasilia, Brasil. Se reprodujeron y distribuyeron más de 500 ejemplares a nivel nacional e internacional.

DISEÑO DE MATERIALES

Desde el año 2004 al 2007, se elaboraron e imprimieron alrededor de tres millones y medio de dípticos y otros materiales de difusión como carpetas y magnetos, entre otros.



DVD presentado en el Congreso Latinoamericano de Promoción del Consumo de Frutas y Verduras en Brasilia.



LANZAMIENTO PROGRAMA 5 AL DÍA CHILE

El 16 de agosto de 2006, en el Mercado Mayorista Lo Valledor y con la presencia de la Ministra de Salud, Dra. María Soledad Barría; el Ministro de Agricultura, Dr. Álvaro Rojas; y el Presidente del Directorio de la Corporación 5 al Día, Dr. Fernando Vío, se dio inicio al Programa 5 al Día en Chile.

Contó con la presencia de los socios fundadores de la corporación: Sr. Luis Schmidt (SNA) en calidad de Vicepresidente, Sr. Fernando Alvear (ASACH) como Tesorero, Sra. Isabel Zacarías (INTA) como secretaria, además del Sr. Ronald Bown (ASOEX), Sr. Rodrigo Echeverría (FEDEFruta), Sr. Alejandro Cifuentes (HORTACH), Sr. Gonzalo Bravo (Lo Valledor), Sr. Antonio Lizana (Universidad de Chile), Sr. Pedro Undurraga (Universidad Católica de Valparaíso), Sr. Eduardo Venezian (Universidad Mayor) y Sr. Guillermo Donoso (Pontificia Universidad Católica). Además del Director de Junaeb, Sr. Cristian Martínez, el Representante OMS/OPS en Chile Dr. Juan Manuel Sotelo y el Representante del PNUD, Sr. Alejandro Mañón.

Este evento tuvo como propósito realizar una difusión masiva y motivar la intersectorialidad, acción que fue 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, además de promover la producción y comercialización de productos que contribuyesen a una alimentación más sana y equilibrada.

3,5

millones de folletos y material de difusión se elaboraron entre el 2004 y 2007.

+500

Centros de Atención Primaria de Salud se beneficiaron con la implementación de la campaña "5 al Día".



CAMPAÑAS PUBLICITARIAS

Televisión

Una vez constituida la Corporación 5 al Día, se elaboró un spot publicitario con el auspicio de los organismos internacionales. Este fue presentado desde octubre a diciembre del año 2006, en algunos espacios de la televisión abierta.

Mediante un convenio de Cooperación Estratégica de Televisión Nacional de Chile (TVN) con la Corporación 5 al Día, durante el mes de abril de 2011, se transmitió el 1^{er} spot de 5 al Día dirigido al público adolescente. En abril de 2012, se puso en el aire el 2^o spot de 5 al Día dirigido al público infantil y sus padres, por la señal abierta de TVN y canal 24 horas. En el año 2013, se emitió un 3^{er} spot dirigido a jóvenes que contó con la colaboración de deportistas pertenecientes a la Fundación Deportistas por un Sueño. En 2016, el 4^o spot transmitido fue para promover el consumo de frutas y verduras en diferentes tiempos de comida (desayuno, colación, almuerzo, once y cena). Se logró que se transmitieran estos spots, con duración de 30 segundos cada uno, en la Pauta de TVN Red Nacional y canal 24 Horas, en 494 oportunidades. El diseño y la realización de estos spots fue gracias a un convenio de colaboración con el Instituto de Comunicación e Imagen de la Universidad de Chile.



Campaña Comunicacional "5 es Vida"

Realizada por la importante cadena de supermercados de Chile, Jumbo de Cencosud, asesorada por la Corporación 5 al Día, la cual contribuyó a que la población conociera la recomendación de 5 porciones de frutas y verduras al día. Esta campaña se realizó entre noviembre y diciembre de 2006.

Durante el mes de septiembre de 2010, se realizó en supermercados Jumbo la campaña Club Jumbito para promover el consumo de colaciones saludables para los niños y niñas, con énfasis en frutas y verduras. Se ejecutaron concursos en sala y en la página web, donde, además, se informó acerca de los beneficios de frutas y verduras, y recomendaciones de su consumo. El Programa 5 al Día aportó información técnica sobre los contenidos y distribuyó dípticos 5 al Día diseñados para los niños y niñas.

El 2011, esta cadena lanza su campaña "Come Sano", donde la corporación asesoró y revisó los mensajes para promover el consumo de frutas y verduras en el lugar de expendio de estos productos.



Campaña en Metro de Santiago

Se colocaron afiches de difusión de 5 al Día, durante el mes de septiembre del año 2007.

Campaña Educación y Detección de Factores de Riesgo Cardiovasculares

Intervención realizada en supermercados Jumbo de la Región Metropolitana, junto a la empresa Global Care. Actividad realizada durante el mes de enero de 2007.

210

automóviles rotulados en los vidrios traseros.

83%

de los dirigentes de las ferias libres evaluó como un éxito la campaña de 2008.

82 mil

personas, diariamente fueron contactadas en las ferias libres por los mensajes de 5 al Día.

Segunda Campaña Publicitaria Masiva

El 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 difundieron 6 frases diarias en 6 emisoras a través de un "jingle", que también fue transmitido a través de 190 emisoras rurales del Ministerio de Agricultura. Se utilizaron como medios complementarios: avisos y reportajes en el diario Publimetro, revista Mujer del diario La Tercera y revista Mujeres de Publimetro. 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 (febrero-marzo 2007).



Campaña Piloto en Ferias Libres de la Región Metropolitana

Con el objetivo de promover el consumo de frutas y verduras en las ferias, la Corporación 5 al Día, en conjunto con la Asociación de Ferias Libres de Chile (ASOF) y con recursos otorgados por la Subsecretaría de Agricultura, desarrolló una campaña publicitaria en 8 ferias de la Región Metropolitana durante el 2008. A través de mensajes simples, donde se incluyeron a los feriantes como canal de comunicación con el consumidor de frutas y verduras, la campaña 5 al Día logró contactar diariamente a aproximadamente 82.000 personas. Para darle mayor visibilidad a la campaña, se hizo un evento de lanzamiento, al cual asistió la Ministra de Agricultura. El evento logró una amplia cobertura en los principales canales de televisión (TVN, Chilevisión, Mega y CNN Chile) y algunos medios escritos.

La campaña se evaluó a través de una encuesta aplicada a 30 dirigentes de las 8 ferias participantes en la campaña. Las principales conclusiones fueron que el 83% consideró que la campaña fue exitosa en términos de figuración y cobertura pública y se observó, además, una percepción positiva de los encuestados sobre la iniciativa.



Supermercados Unimarc

Durante el mes de octubre del año 2008, supermercados Unimarc realizó una campaña con Elige Vivir Sano a través de medios de comunicación y redes sociales, llamada "Los Frutas y Verduras". 5 al Día apoyó con contenidos y revisión de los mensajes relacionados con frutas y verduras.



Campaña Feria Tottus

Desde el 2015 hasta el 2018, la Corporación 5 al Día asesoró con contenidos en las diferentes campañas realizadas por supermercados Tottus. Se hicieron recomendaciones y se revisaron los mensajes de las diferentes actividades de difusión, promoción, publicidad y marketing, que desarrolló Tottus en sus distintos canales, tales como: dípticos, trípticos, catálogos, exhibición en televisión, Internet, redes sociales, visuales de la sala y sitios web de Tottus (Feria Tottus y Tottus.cl).



Campaña Colaciones Saludables

Durante el mes de octubre de 2009, se realizó en los supermercados Santa Isabel y Jumbo una campaña para promover las colaciones saludables en niños y niñas, específicamente para aumentar el consumo de frutas, verduras y lácteos, mediante el juego de memorice.

Supermercado Unimarc Los Trapenses

Durante el año 2014, 5 al Día realizó una asesoría para una campaña comunicacional realizada en la Sala de Ventas del local Los Trapenses de los supermercados Unimarc.

Campaña en Supermercados Lider

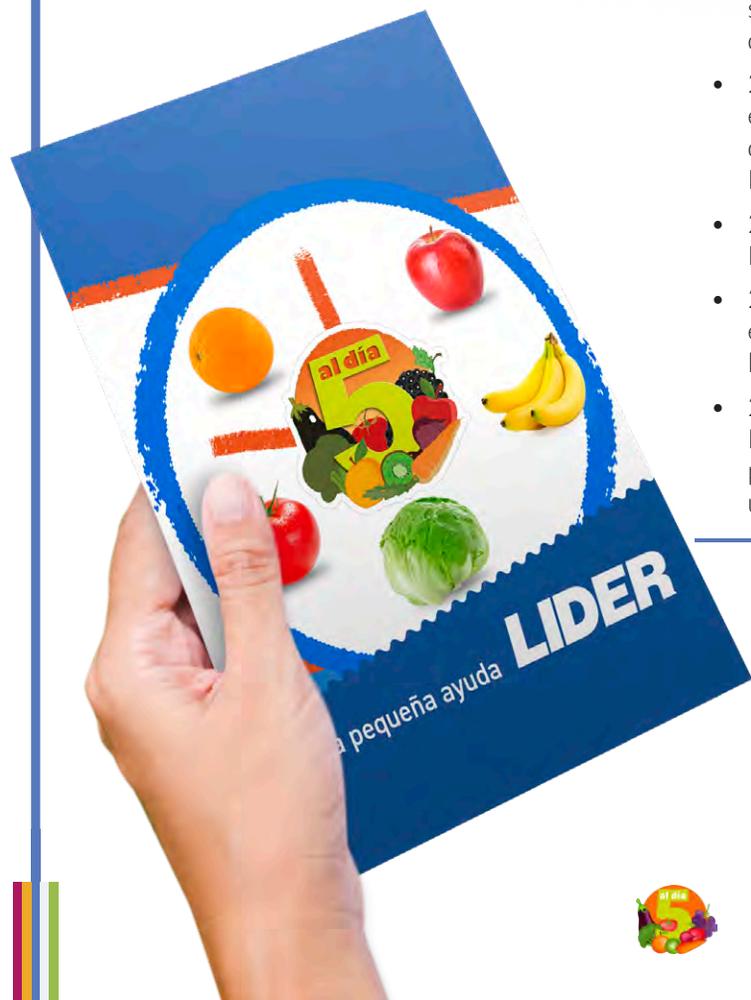
Entre febrero y marzo de 2007, esta cadena de supermercados implementó una campaña de promoción del consumo de frutas y verduras en Santiago y en las ciudades de Copiapó, Antofagasta, Coquimbo, La Serena, Los Andes, Viña del Mar, Rancagua, Curicó, Temuco y Puerto Montt. Se distribuyeron un total de 51.000 folletos en regiones y 8.700 en Santiago.

PARTICIPACIÓN EN REUNIONES CIENTÍFICAS Y CONGRESOS

Existió una activa participación de los y las profesionales de la Corporación 5 al Día en diferentes reuniones científicas y en congresos nacionales e internacionales que han permitido motivar a profesionales, técnicos y estudiantes a promover el consumo de 5 porciones de frutas y verduras al día. Todas estas actividades fueron acompañadas con la entrega de materiales diseñados y validados para difundir los mensajes de 5 al Día.

A continuación, se mencionan algunas de las primeras reuniones de presentación y difusión de 5 al Día Chile, entre los años 2004 al 2007. En el capítulo 9 del presente libro, se muestran en detalle los congresos a nivel nacional e internacional en los cuales profesionales de la Corporación 5 al Día han participado activamente, desde el año 2004 al 2022.

- 2004. Participación en el Comité Nacional de Actualización de las Guías Alimentarias para la Población Chilena. Por primera vez se incluye el mensaje “Consuma 5 porciones de frutas y verduras al día” en estas guías.
- 2005. Conferencia del Programa 5 al Día en la Reunión Anual de los Profesionales del Programa de Salud Cardiovascular, MINSAL.
- 2006. Conferencia sobre el Programa 5 al Día para los Servicios de Salud.
- 2006. Conferencia del Programa 5 al Día en el Taller Nacional Estrategia Global Contra la Obesidad del MINSAL.
- 2007. Congreso Internacional Social Marketing, en Tampa, USA. Isabel Zacarías presenta el Programa 5 al Día Chile, como un estudio de caso.



CONCLUSIONES

Las actividades presentadas en este capítulo, muestran que desde los inicios de la Corporación 5 al Día Chile se han realizado esfuerzos intersectoriales con la activa participación del Estado, la academia, organismos internacionales y del sector productivo, lo que permitió impulsar y poner en marcha la Campaña Nacional de Promoción del Consumo de Frutas y Verduras en Chile.

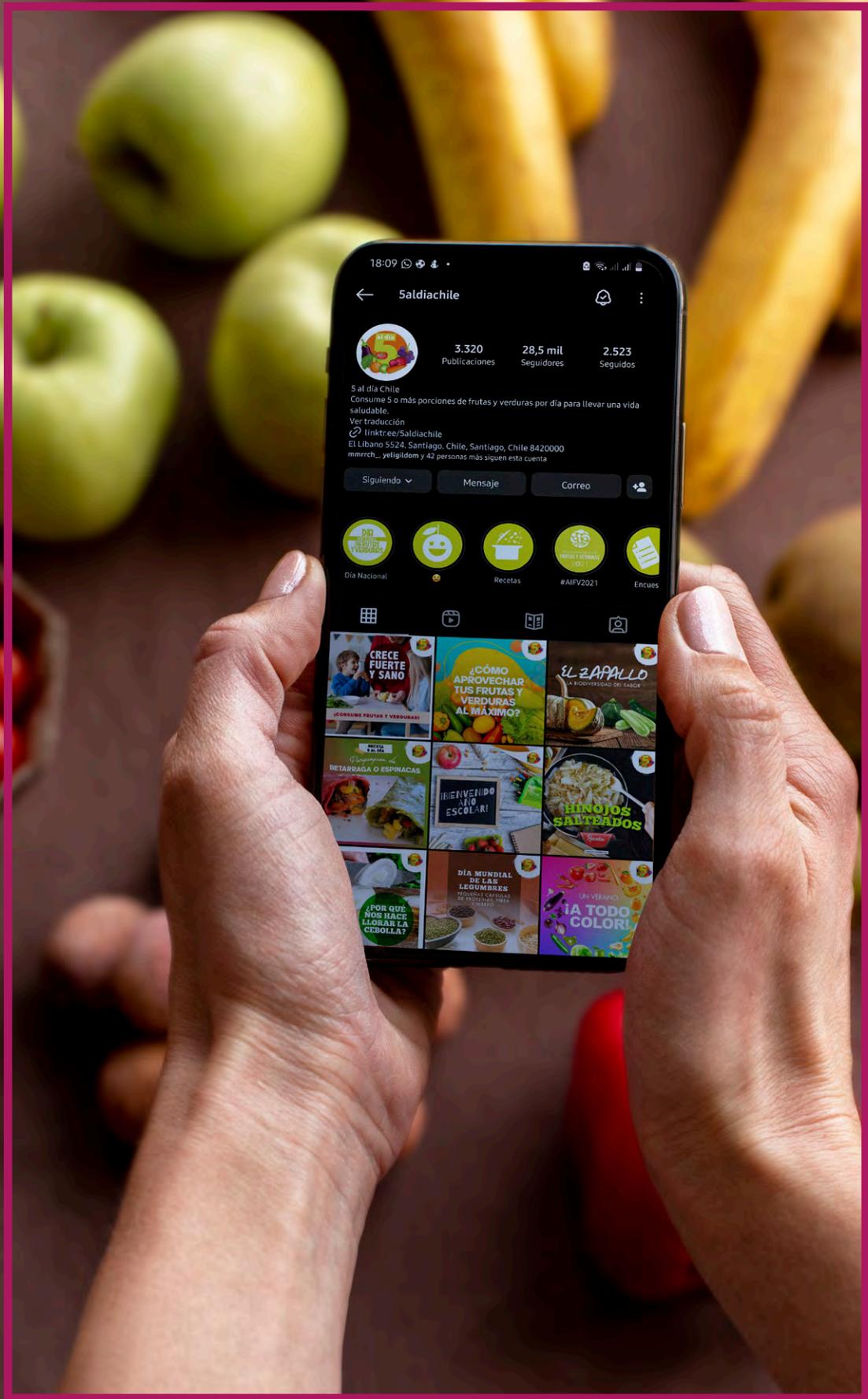
Este esfuerzo se logró gracias al diálogo entre el Estado y el sector de la industria alimentaria relacionado con frutas y verduras, para promover su producción y comercialización, y así contribuir a una alimentación más sana y equilibrada.

Se destacan los diferentes convenios de colaboración con el Ministerio de Salud, Ministerio de Agricultura, Televisión Nacional de Chile, supermercados; y alianzas estratégicas con el Mercado Mayorista Lo Valledor, ferias libres, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), entre otras instituciones que se comprometieron y trabajaron para poder iniciar y dar a conocer el Programa 5 al Día Chile.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WHO/FAO. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. Geneva: WHO; 2003 (WHO Serial Technical Report; 916).
2. OMS. *Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. WHA57.17. OMS: Ginebra; 2004.
3. National Institute of Health, National Cancer Institute. *Monograph. 5 a Day for Better Health Program*. USA, 2000.
4. Hyson, D. *"The Health Benefits of Fruit and Vegetables: A Scientific Overview for Health Professionals"*, Produce for Better Health Foundation, Wilmington DE, 2002.
5. Zacarías, I., Vio, F., González, D., Domper, A. Informe Final. *Asesoría Técnica para el diseño y la realización de la Campaña 5 al Día*. Presentado al Ministerio de Salud. Santiago Chile, 2006.





CAPÍTULO 7

USO DE LAS REDES SOCIALES PARA COMUNICAR EL MENSAJE 5 AL DÍA

Carmen Gloria González

RESUMEN

Las redes sociales de 5 al Día, Facebook, Instagram y Twitter, junto a su página web, se han convertido en la principal fuente de comunicación del Programa 5 al Día Chile, a través de las cuales se puede alcanzar a un gran número de seguidores, constituidos por personas interesadas en la alimentación y estilos de vida saludable. Las campañas en redes sociales constituyen una gran oportunidad para llegar a una audiencia que es influenciada por la información que recibe a través de estos canales digitales. El éxito del uso de redes sociales por 5 al Día se refleja en que al año 2022 se finalizó con más de 220.000 seguidores en todas sus cuentas y más de 900.000 visitas al sitio web, mostrando la confianza de los usuarios en los contenidos generados. Los desafíos son mantener el número de seguidores, continuar siendo un referente sobre frutas y verduras y diseñar campañas dirigidas a públicos más jóvenes, como niños, niñas y adolescentes.



ANTECEDENTES

Desde sus orígenes, el mensaje 5 al Día ha sido difundido por diversos mecanismos de comunicación, pasando directamente desde los profesionales de la salud hacia los usuarios, la difusión a nivel de las escuelas mediante intervenciones educativas, actividades con la comunidad y en puntos de venta, y también por el uso de medios de comunicación masiva como diarios, radio y televisión. Sin embargo, durante la última década, las redes sociales han sido el medio de difusión más relevante y que ha permitido lograr mayor masividad en la entrega del mensaje de 5 al Día. Existen múltiples ventajas sobre el uso de medios digitales para la difusión de mensajes de estilos de vida saludable que las hacen atractivas para el Programa 5 al Día, como son: las posibilidades de lograr una comunicación rápida, que supera todas las barreras geográficas, que permite segmentar audiencias, creando campañas dirigidas a diversos grupos de la población, y que facilita la interacción con los destinatarios¹.

El Programa 5 al Día Chile crea sus primeras redes sociales el año 2008, utilizando Facebook (#5aldiachile)² en primera instancia. En años posteriores, suma también las redes Instagram (@5aldiachile)³ y Twitter (@5aldiachile)⁴. En sus inicios, el uso de las redes se realizaba con publicaciones esporádicas a cargo del equipo de nutricionistas 5 al Día. El año 2012, se firma un convenio de colaboración con la Subsecretaría

de Agricultura del Ministerio de Agricultura, para la obtención de recursos específicos y permanentes para realizar una campaña sostenida en el tiempo, usando las redes sociales como principal mecanismo de comunicación. Gracias a esto las redes sociales y el sitio web de 5 al Día (www.5aldia.cl)⁵, tuvieron un auge importante, que les permitió convertirse en referentes en los temas relativos a frutas y verduras a nivel nacional y para otros países de América Latina.

CONTENIDO Y TONO DE LAS REDES SOCIALES

El contenido de las publicaciones 5 al Día, tiene por objetivo primario promover el consumo de frutas y verduras en sus seguidores. La información que se publica se basa en el conocimiento emanado de recomendaciones de consumo de organismos internacionales, artículos científicos y sitios web de instituciones reconocidas. Hay un equipo de profesionales del área de la nutrición, encargadas de proveer la información para la elaboración de publicaciones y revisar cada pieza gráfica que se publica, con tal de tener la mayor certeza y confianza, acerca de que los contenidos publicados son verídicos y se comunican adecuadamente.

El tono de las publicaciones es positivo y propositivo, siempre con el espíritu de convocar más seguidores y fidelizar su participación, con tal de influir de forma real en las actitudes y hábitos de los consumidores. El eje central de las temáticas son las frutas y verduras, abordando la recomendación de consumo, beneficios, formas de consumo, estacionalidad, recetas, importancia de los colores, estrategias para la utilización adecuada y la reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos. También se abordan otros temas relacionados a hábitos de vida saludable, como las Guías Alimentarias para la Población Chilena⁵, actividad física y vida al aire libre, entre otros.

Del mismo modo, otros contenidos que se comunican están relacionados a la contingencia nacional e internacional, como por ejemplo la celebración del Día Nacional de Frutas y Verduras (8 de octubre en Chile, Decreto Presidencial del 2017) y el Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre, instaurado por FAO).

+220 mil

seguidores en todas las redes sociales de 5 al Día Chile.

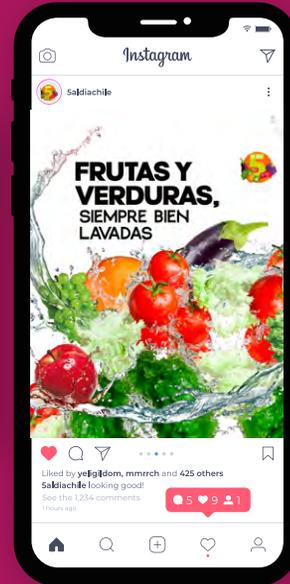
+900 mil

visitas al sitio web www.5aldia.cl



PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES

A continuación, se presentan algunos ejemplos de publicaciones relacionadas a frutas y verduras en redes sociales 5 al Día.



Cada publicación considera una imagen principal y el contenido complementario que se desea comunicar, lo que genera distintos tipos de interacciones entre los usuarios, desde las más simples como señalar que les gusta, hasta acciones de mayor participación para compartir y comentar.

RESULTADOS DE COBERTURA DE LAS REDES SOCIALES

El uso de las redes sociales y el sitio web 5 al Día, ha entregado resultados positivos en la comunidad que las sigue y utiliza. Para este capítulo, se presentan los resultados obtenidos entre los años 2016 y 2022.

Los gráficos 1, 2 y 3, muestran respectivamente el incremento de seguidores en las redes Facebook, Instagram y Twitter de 5 al Día, desde el año 2016 al 2022. Se destaca la red social Facebook, como la que tiene mayor número de seguidores entre las utilizadas, superando los 200.000 usuarios al año 2022. Las tres redes han presentado un incremento sostenido en el tiempo evaluado, lo que permite finalizar el año 2022 con un total de 222.930 seguidores en las distintas redes sociales. Facebook ha sido la red predominante debido a la audiencia que la utiliza, caracterizada por ser un público mayoritariamente femenino (más del 80%),

donde el 35% tiene edades en el rango de 25 a 34 años y el 41% tiene entre 34 y 54 años. Por lo tanto, son personas a cargo de los cuidados de la familia que presentan mayor preferencia por el uso de esta red social de 5 al Día, por sobre Instagram, que está dirigida a un público infanto-juvenil, o Twitter que es utilizada para otros fines como la discusión de contingencias y comunicación de noticias.

+80%

de la audiencia del perfil de Facebook de 5 al Día Chile son mujeres.



Gráfico 1. Número de seguidores en Facebook.

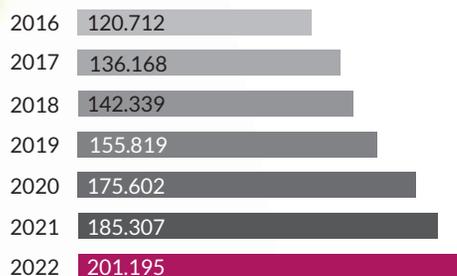


Gráfico 2. Número de seguidores en Instagram.

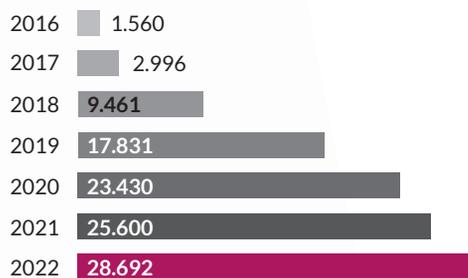


Gráfico 3. Número de seguidores en Twitter.

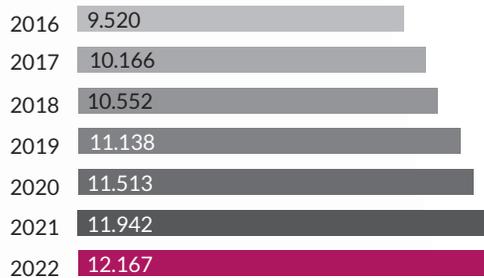
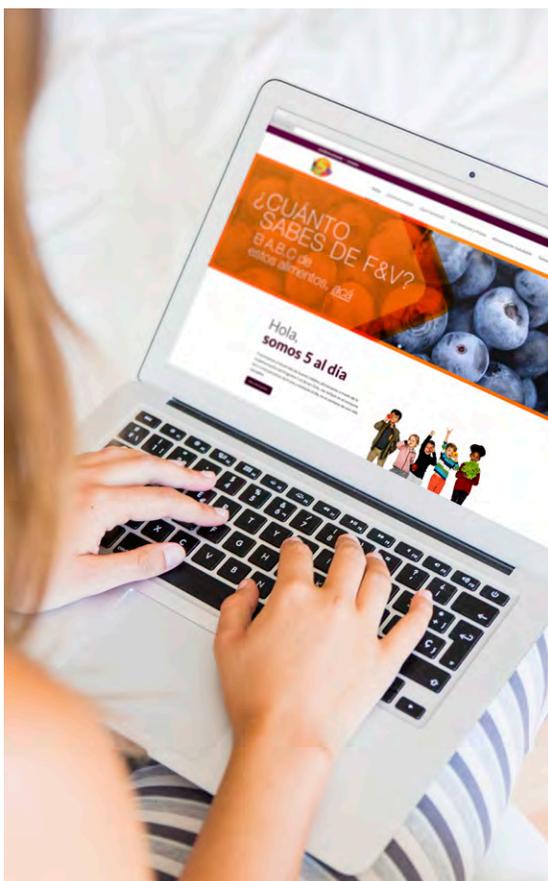


Tabla 1. Número de visitas al sitio web 5 al Día.

2017	11.885
2018	28.728
2019	135.730
2020	212.381
2021	451.009
2022	919.995

Fuente: Elaboración propia.





El sitio web 5 al Día, cuenta con información importante para todas las personas interesadas en contenidos sobre frutas y verduras. Contiene una serie de publicaciones como libros y materiales educativos en formato digital y descargable para la comunidad, hay información nutricional de frutas y verduras, recetas, recomendaciones de consumo y noticias, entre otros. Todo esto permite que la página de 5 al Día sea un referente para la obtención de información actualizada y con respaldo científico, que da confianza a los usuarios. La Tabla 1 presenta el número de visitas del sitio web desde el año 2017 al 2022. Se destaca el incremento interesante durante el año 2021, que fue el Año Internacional de las Frutas y Verduras, donde más personas empezaron a usar el sitio para buscar información. Sin embargo, el salto más importante se produjo el año 2022, duplicando el año anterior, con un total de visitas que superó los 900.000 usuarios, los que llegan por búsqueda directa en internet o a través de la derivación desde nuestras propias redes sociales.

PAÍSES CON REDES SOCIALES DE 5 AL DÍA

El uso de redes sociales por otros programas 5 al Día, es frecuente y quedó plasmado en la publicación de 5 al Día Chile con colaboración de distintos países “Programa 5 al Día: Una mirada global estudio de casos de países”⁶. Dentro de los países que reportaron el uso de redes se pueden mencionar algunos:

- **Alemania.**
Uso de redes sociales para llegar a los “nativos digitales”, a través de Instagram, Facebook y Pinterest, para compartir información sobre snacks saludables.
- **Canadá.**
Uso de Facebook e Instagram para difundir su campaña “Half your plate”, con el potencial de llegar a la mayor población posible.
- **Costa Rica.**
Facebook fue utilizado en su programa “Ponele a la vida”, donde el objetivo fue la población escolar adolescente, que recibió información en lenguaje apropiado, acerca de alimentación saludable y actividad física.
- **España.**
Cuenta con un perfil en Facebook, con información hortofrutícola, premiado el año 2015 como “mejor perfil”.
- **Francia.**
Debido a que la población joven, entre 18 y 30 años, fue reconocida como la que menos consume frutas, crearon publicaciones en Twitter, Instagram y Facebook, utilizando distintos “#” y trabajando con más de 20 influencers europeos, los cuales compartían la información.
- **Noruega.**
Destinaron una página de Facebook al personal de los jardines infantiles, donde se entregaban consejos e ideas sobre cómo aumentar el consumo de frutas y verduras en ese grupo.
- **Nueva Zelanda.**
Utiliza plataformas como Twitter, Facebook, Instagram y Pinterest, para generar interacción y compartir información entre los usuarios.



CONCLUSIONES

Las redes sociales ejercen influencia en distintos ámbitos de la conducta humana, es ahí donde se implementan modas, se difunden contenidos de entretenimiento e incluso son utilizadas con fines políticos para la injerencia en las masas. Algunos de los aspectos que han sido ampliamente abordados son la salud, alimentación y nutrición. En este contexto, se encuentra gran cantidad de información que proviene de creadores de contenidos, los que ocasionalmente están relacionados profesionalmente con la salud. Sin embargo, una cantidad importante de la información que circula proviene de fuentes sin sustento, que en ocasiones confunde y desorienta a la población que la recibe⁷. Por esto, es que cobra relevancia la presencia en las redes sociales de organismos reconocidos que cuenten con respaldo científico en la generación de contenidos digitales, como lo son las redes sociales de 5 al Día.

Dentro de los seguidores de las redes de 5 al Día, se destaca el grupo de adultos por sobre 25 años, lo que deja de manifiesto el reto pendiente de dirigir campañas y estrategias hacia el público infantil y adolescente, que se ve altamente influenciado por los contenidos digitales. Una revisión de Sina et al. del 2022⁸ reportó que la exposición a videos de compañeros y compañeras sobre alimentación saludable, incrementó la ingesta de vegetales en niños y niñas y, en contraste, concluye que el uso de redes sociales en general por el público infantil se asocia con saltarse el desayuno, mayor ingesta de snacks poco saludables y bebidas azucaradas, además de menor ingesta de frutas y verduras. Por estas razones, existe una gran oportunidad y desafío para la promoción de la alimentación saludable dirigida específicamente a niños, niñas y adolescentes, en medios digitales.

Las redes sociales constituyen una excelente oportunidad costo efectiva para la difusión de mensajes de alimentación, nutrición y salud, permitiendo alcanzar grandes cantidades de personas con recursos acotados. Las redes sociales y el sitio web de 5 al Día Chile han incrementado de forma sostenida sus seguidores, lo que refleja que el contenido publicado es de calidad, atractivo y genera compromiso desde los consumidores. Los desafíos para el trabajo de promoción de hábitos saludables en medios digitales son mantener la confianza de los usuarios hacia el contenido generado, diseñar campañas específicas para público infantil y adolescente, y finalmente pasar desde el cambio de actitud hacia los cambios de conductas que se esperan, especialmente en la ingesta de frutas y verduras.



AGRADECIMIENTOS

La campaña en redes sociales del Programa 5 al Día, desde el año 2012 al 2022, fue financiada por la Subsecretaría de Agricultura del Ministerio de Agricultura. Durante todos los años de uso de redes sociales de 5 al Día, se contó con el apoyo de diversas empresas, dentro de las que se debe destacar la contribución de Dygo y Mamarracho Comunicaciones, que realizaron la administración y diseños en los últimos años.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lemos, M., Longato, M., Masci, C., Mendoza, D. *El uso actual de las redes sociales como herramienta para la educación alimentaria-nutricional*. Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires. 2016.
2. 5 al Día Chile. Facebook; consultado el 29 de mayo de 2023. Disponible en: https://www.facebook.com/5aldia.cl/?locale=es_LA
3. 5 al Día Chile. Instagram; consultado el 29 de mayo de 2023. Disponible en: <https://www.instagram.com/5aldiachile/?hl=es>
4. 5 al Día Chile. Twitter; consultado el 29 de mayo de 2023. Disponible en: <https://twitter.com/5aldiachile?lang=es>
5. 5 al Día Chile. Sitio Web 5 al Día Chile; consultado el 29 de mayo de 2023. Disponible en: <https://5aldia.cl/>
6. 5 al Día Chile, AIAM5 - Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Verduras "5 al Día" y Ministerio de Agricultura Gobierno de Chile. *Programa 5 al Día: Una mirada global, estudio de casos de países*. 2020. Disponible en: <https://5aldia.cl/wp-content/uploads/2020/08/libro-programas-5-al-dia-24-agosto-2020.pdf>
7. Alwafi, H., Alwafi, R., Naser, A., Samannodi, M., Aboraya, D. et al. *The Impact of Social Media Influencers on Food Consumption in Saudi Arabia, a Cross-Sectional Web-Based Survey*. J. Multidiscip. Healthc. 2022;15: 2129-2139.
8. Sina, E., Boakye, D., Christianson, L., Ahrens, W., Hebestreit, A. *Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms*. Adv Nutr 2022;13: 913-937.





CAPÍTULO 8

PROGRAMA EN ESCUELAS

Lorena Barrios, Alejandra Domper y Lilian Fonseca

RESUMEN

En este capítulo se presentan los principales programas de alimentación saludable enfocados en la promoción de frutas y verduras en escuelas. Dentro de estos programas se destacan Colación BKN, Kiosko Verde y Qué Rico es Crecer Sano con Tottus, cuyo eje principal es la promoción de alimentación saludable, con actividades innovadoras y atractivas para niñas y niños de prekínder a cuarto básico. Entre estas actividades se pueden mencionar sesiones en aula sobre alimentación saludable en base a las Guías Alimentarias para la Población Chilena, charlas educativas para padres, madres y profesores, talleres de cocina y visitas guiadas a supermercados y mercados de expendio de frutas y verduras, todas ellas dirigidas por nutricionistas capacitadas, complementadas con actividades masivas de fomento de la actividad física, las cuales contribuyeron al logro de los objetivos de estos programas. Tanto en el Programa Colación BKN como Kiosko Verde, se entregaron frutas como colación a la comunidad escolar.



5 AL DÍA EN LAS ESCUELAS

Desde sus inicios, una de las líneas de trabajo de la Corporación 5 al Día ha sido realizar intervenciones con y para la comunidad. Por esto, llevar a cabo acciones en las escuelas, educando sobre alimentación y nutrición a toda la comunidad escolar, fue un pilar fundamental para lograr nuestros objetivos.

Desde el año 2010, la Corporación 5 al Día ha intervenido escuelas a lo largo de todo Chile con el apoyo del sector privado, como Responsabilidad Social Empresarial; del sector público, específicamente del Ministerio de Agricultura y de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB); y de los diferentes municipios, a través de sus corporaciones educacionales; para contribuir a mejorar la alimentación de los y las estudiantes en nuestro país.

A continuación, se detallan tres programas realizados por la Corporación 5 al Día. El primero, Colación BKN, fue el pionero y el eje de los otros dos programas, Kiosko Verde y Qué Rico es Crecer Sano con Tottus. Estos dos últimos, fueron mencionados y destacados por FAO como iniciativas para combatir la obesidad durante el 2021¹.



Un pilar fundamental para lograr nuestros objetivos, fue llevar a cabo acciones en las escuelas, educando sobre alimentación y nutrición a toda la comunidad escolar.



COLACIÓN BKN

El Programa Colación BKN se implementó, desde el año 2013 hasta el 2018, basado en la experiencia de intervenciones similares realizadas en Estados Unidos² y la Unión Europea³ en las que se entregaba fruta en las escuelas con educación nutricional a los escolares.

Este programa fue realizado gracias al apoyo de JUNAEB, Mercado Mayorista Lo Valledor, INTA de la Universidad de Chile y las Ilustres Municipalidades de María Pinto, Curacaví y Estación Central.

El Programa Colación BKN tuvo como objetivo general aumentar los factores protectores de la salud a través de la promoción de una alimentación saludable, con énfasis en el consumo de frutas y verduras, para contribuir al cumplimiento de las metas sanitarias del país para el período 2011-2020⁴. Entre los objetivos específicos del programa se pueden mencionar:

- Contribuir a aumentar el consumo de frutas y verduras, en el contexto de una alimentación saludable, en la población escolar seleccionada.
- Mejorar la actitud de los escolares frente a las frutas y verduras y la actividad física, a través de acciones de motivación y promoción.
- Mejorar los conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición, en los niños y niñas seleccionados.
- Aumentar la oferta de frutas a nivel escolar.
- Desarrollar un modelo de intervención en alimentación saludable en las escuelas, con énfasis en el consumo de frutas y verduras, que sea factible de reproducir en Chile y en otros países de América Latina, para contribuir a la prevención del sobrepeso y obesidad infantil.



La cobertura total del programa consistió en 14 escuelas básicas vulnerables, correspondientes a 3 comunas de la Región Metropolitana de Chile (2 rurales y 1 urbana). El año 2013, se logró intervenir a 5 escuelas de la comuna de María Pinto y 1 escuela control en la comuna de Curacaví. El año 2014, se agregaron 5 escuelas intervenidas en Curacaví. El año 2015, se llegó a 6 escuelas intervenidas en cada una de las comunas antes mencionadas. El año 2016, se agregan 2 escuelas de Estación Central.

El programa incluyó las siguientes actividades:

- Entrega de fruta en la escuela.
- Capacitación a los profesores.
- Charlas motivacionales a padres, madres y apoderados.
- Talleres de cocina.
- Intervención educativa en la sala de clases sobre alimentación saludable y actividad física.
- Actividades masivas recreativas y deportivas.
- Intervenciones en kiosco y huertos escolares.
- Evaluación y seguimiento de las distintas actividades.
- Evaluación del estado nutricional de los niños y niñas, al comienzo y al finalizar el año escolar.

Todas estas acciones eran realizadas por el equipo de nutricionistas. Desde el 2015, se incorporaron profesores de educación física para realizar actividades como el recreo activo y la activación en sala, antes de la entrega de la fruta.

14

escuelas básicas vulnerables fueron parte del Programa Colación BKN.



PRINCIPALES ACTIVIDADES DEL PROGRAMA COLACIÓN BKN

Entrega de fruta

Su propósito fue aumentar la disponibilidad de fruta en las escuelas para fomentar su consumo en los niños y niñas, por lo que se entregó fruta de buena calidad, variada y fresca, tres veces por semana, entre los meses de abril a diciembre, a toda la comunidad escolar intervenida, que incluyó a los escolares de prekínder a octavo básico, profesores, manipuladores y auxiliares. La compra de fruta se realizó en Mercado Mayorista Lo Valledor y para distribuir la fruta se contó con el apoyo de las municipalidades de las escuelas intervenidas. Para fomentar el consumo de colaciones saludables en los días en que no había entrega de fruta, se realizó un concurso llamado "Inspector Incógnito", donde a través de visitas espontáneas por el equipo de nutricionistas, se revisaban las colaciones de los y las estudiantes, con entrega de un reconocimiento a los cursos que cumplieran con las recomendaciones de llevar solo colaciones saludables.





Educación en sala de clases sobre alimentación saludable

Una vez al mes, desde abril hasta octubre, las nutricionistas del programa, durante una hora pedagógica, trabajaron en aula con los niños y niñas en forma entretenida, lúdica y dinámica, siete temas sobre alimentación saludable, basados en los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Chilena⁵. Se desarrolló material didáctico, realizado por el equipo de la Corporación 5 al Día, basándose en las habilidades psicomotoras de cada grupo etario, de prekínder a cuarto básico. Cada estudiante contó con un cuaderno con fichas, que describían la sesión respectiva, el objetivo, los materiales requeridos, el desarrollo de la actividad y, en forma destacada, el mensaje final que se quería recalcar. Como apoyo audiovisual se desarrollaron cápsulas (videos cortos), que fueron presentadas a los escolares y en reuniones de padres, para motivar y promover la alimentación saludable y la actividad física.

Actividad física

El equipo de profesores de educación física del programa, realizó acompañamiento durante las clases de Educación Física, incluyendo además recreos activos y activaciones en sala antes de entregar la fruta. A los profesores se les realizaron pausas activas para fomentar el movimiento durante la jornada escolar y la relajación.

Capacitación a los profesores, padres, madres y apoderados

Se realizaron al menos 4 sesiones al año, dirigidas por los nutricionistas y profesores de educación física, tales como charla motivacional inicial, para informar sobre las actividades del Programa Colación BKN que se realizarían durante el año, seguido por actividades sobre alimentación saludable, basado en las Guías Alimentarias para la Población Chilena⁵, fomentando los beneficios del consumo de frutas y verduras y de la actividad física. Además, se realizaron talleres de cocina guiados por la nutricionista, con el apoyo de un chef profesional, con el objetivo de dar a conocer opciones de preparaciones saludables, con ingredientes de consumo habitual para la población. Durante el año escolar, se entregó material educativo y se realizaron consejerías a los padres y madres sobre estilos de vida saludable, por establecimiento.

Kiosco escolar

Las nutricionistas del programa capacitaron a los encargados de los kioscos escolares de las escuelas intervenidas y entregaron apoyo gráfico, para fomentar el cumplimiento de la Ley 20.606 de Composición Nutricional de Alimentos y su Publicidad⁶, que regula la publicidad y venta de alimentos altos en calorías y nutrientes críticos (grasas saturadas, azúcares totales y sodio).



“

Una vez al mes, desde abril hasta octubre, las nutricionistas del programa, durante una hora pedagógica, trabajaron en aula con los niños y niñas en forma entretenida, lúdica y dinámica, siete temas sobre alimentación saludable, basados en los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Chilena.

”

COBERTURA DEL PROGRAMA COLACIÓN BKN

Al año 2018, el programa logró un alcance promedio anual de 10.600 beneficiarios directos e indirectos, incluyendo a los y las estudiantes, sus familias y escuelas. Los escolares con intervención educativa en alimentación saludable y actividad física llegaron, en promedio, a 2.400 estudiantes. Cada año, se logró capacitar a un profesor por curso, alcanzando un aproximado de 200 docentes en el total de la intervención.

10.600

beneficiarios logró el Programa Colación BKN el 2018.

2.400

estudiantes trabajaron en aula temas de alimentación saludable y desarrollaron actividad física complementaria.

METODOLOGÍA DEL PROGRAMA COLACIÓN BKN

Se diseñó un plan de evaluación de impacto y de satisfacción del programa y seguimiento de los procesos y actividades, el que incluyó la entrega de la fruta, los conocimientos y consumo de ciertos alimentos por medio de encuestas de conocimientos y frecuencia de consumo modificadas, que evaluaron el cambio en aspectos como consumo y compra de colaciones y el consumo de alimentos específicos.

El estado nutricional se midió al inicio y al final de cada año de intervención. Las actividades de fomento a la actividad física fueron evaluadas por la cantidad de acciones ejecutadas de acuerdo a lo planificado, cumpliendo satisfactoriamente con el objetivo de generar un entorno positivo hacia la actividad física con mayor movimiento para disminuir el sedentarismo dentro y fuera de la sala de clases, como una forma de establecer hábitos saludables junto al consumo de fruta. Al finalizar cada año, se realizaron grupos focales y encuestas de satisfacción a los profesores, directores, manipuladoras de alimentos y estudiantes para cada nivel, desde prekínder a octavo básico.



RESULTADOS DEL PROGRAMA COLACIÓN BKN

Entrega y consumo de frutas

La entrega de fruta a la comunidad escolar, se realizó en forma exitosa, 3 días a la semana, en los 14 establecimientos intervenidos del programa, durante los meses de abril a diciembre. Entre las variedades entregadas, se pueden mencionar: chirimoya, ciruela, damasco, durazno, guinda, mandarina, manzana verde y roja, melón, naranja, pera y plátano. En total, entre los años 2015 y 2018, se entregaron aproximadamente 2.160.000 porciones de fruta como colación. La evaluación del consumo de la fruta entregada mostró que los y las estudiantes se comían más del 90% de las frutas entregadas como colación, siendo una oportunidad para que ellos probaran algunas variedades que no conocían, como plátanos, cerezas y chirimoyas. La variedad de mayor consumo fueron los plátanos y las mandarinas. Además, se regaló fruta en las escuelas o comunas para celebraciones especiales, o cuando solicitaron colaboración de fruta para otros eventos. En cada año, el equipo de Colación BKN estuvo presente en aproximadamente 10 de estas actividades, donde se logró fomentar el consumo de fruta en la comunidad escolar y se entregaron mensajes saludables basados en las Guías Alimentarias para la Población Chilena⁵. En relación al conocimiento sobre alimentación saludable, se aplicó una encuesta a los escolares de los cursos intervenidos. Los resultados obtenidos entre los años 2015 y 2018, muestran una mejora de los conocimientos, al comparar los resultados iniciales y finales en estos años.

Consumo de alimentos

Cuando se observan los resultados del consumo de alimentos, la mayoría de las colaciones consumidas por estudiantes, eran traídas de su casa o las recibían en la escuela. Hubo un aumento de las colaciones saludables como frutas, lácteos, además de jugos y bebidas sin azúcar. Entre los alimentos no saludables, se mencionaron las golosinas dulces y saladas, dentro de los cuales se observó una tendencia a la disminución de las golosinas dulces en estudiantes de prekínder y kínder, entre los años 2014 y 2017.

El consumo diario de frutas y verduras, al comparar el inicio y final de los años 2016 y 2017, en los escolares de prekínder a kínder y de primero a cuarto básico, se mostró que alcanzaban alrededor de 3 porciones al día, valor más alto que el promedio nacional.

Se observó una diferencia significativa en el consumo de fruta al finalizar la intervención: en prekínder-kínder pasaron de 1 a 1,2 unidades y en 1°-4° básico, de 1,5 a 1,6 unidades. En los lácteos, se alcanzó de 2 a 3 porciones y el consumo de agua se mantuvo en 3 porciones al día. En bebidas azucaradas, se observó una tendencia a la disminución de su consumo.

+90%

de la fruta entregada se consumió por los y las estudiantes.

786

activaciones físicas se realizaron previas a la entrega de fruta.

3

días a la semana y en 14 establecimientos, se proporcionó fruta a la comunidad escolar.

2.965

recreos activos se realizaron entre los años 2015 y 2018.





Estado nutricional

Del total de la muestra evaluada entre los años 2015 y 2018, no se presentaron diferencias entre niños y niñas en cuanto a su estado nutricional. Los resultados obtenidos, muestran que en general se mantiene el sobrepeso y la obesidad. La Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) del Ministerio de Educación en el Mapa Nutricional⁹, entrega anualmente datos antropométricos de prekínder, kínder, primero básico y primero medio, a nivel nacional. Desde el año 2018, este mapa incluye la información de quinto básico. Dado que Colación BKN se realizó desde prekínder a cuarto básico, es factible comparar los resultados de estado nutricional en quinto básico para el año 2018,

entre escuelas intervenidas por el programa en las comunas de María Pinto y Curacaví de la provincia de Melipilla (Tabla 1), con otras escuelas no intervenidas de esa comuna, y lo mismo se hizo en las escuelas intervenidas de la comuna Estación Central (Tabla 2). En ambos casos, se aprecia en las Tablas 1 y 2 una tendencia al aumento del sobrepeso y obesidad en aquellos grupos no intervenidos y mayor prevalencia del estado de normalidad en los escolares participantes del Programa Colación BKN, diferencia que no llegó a ser significativa⁸.

El fomento de la actividad física mostró que se realizaron durante el año escolar, aproximadamente 786 activaciones previas a la entrega de la fruta, 2.427 acompañamientos a las clases de educación física y 2.965 recreos activos, lo que permitió que los y las estudiantes pudieran moverse y activarse durante la jornada escolar, disminuyendo las horas de sedentarismo.

Los resultados de las evaluaciones formativas realizadas en cada sesión educativa revelaron que, en general, se cumplieron los objetivos planteados y que un alto porcentaje de los escolares participó en más de 5 sesiones educativas. Las observaciones obtenidas en estas evaluaciones permitieron mejorar el desarrollo de las siguientes sesiones.

En general, este programa fue muy bien evaluado, tanto por los y las estudiantes como sus profesores, padres, madres y apoderados, esperando cada inicio del año escolar con ansias su fruta como colación.

Tabla 1. Estado nutricional de escolares de quinto básico de la provincia de Melipilla 2018.

	Intervenido (N=327)		No Intervenido (N=912)	
	N	%	N	%
Desnutridos	4	1,2%	10	1,1%
Bajo Peso	8	2,4%	24	2,6%
Normal	114	34,9%	271	29,7%
Sobrepeso	95	29,1%	293	32,1%
Obesidad	84	25,7%	246	27%
Obesidad severa	22	6,7%	68	7,5%

Tabla 2. Estado nutricional de escolares de quinto básico de la comuna de Estación Central 2018.

	Intervenido (N=43)		No Intervenido (N=70)	
	N	%	N	%
Desnutridos	3	7%	23	4,9%
Bajo Peso	3	7%	25	5,36%
Normal	17	39,5%	164	34,9%
Sobrepeso	8	18,6%	125	26,6%
Obesidad	10	23,3%	103	21,9%
Obesidad severa	2	4,7%	3	6,4%

Fuente: Elaboración propia.





PROGRAMA KIOSKO VERDE

En el año 2008, Mercado Mayorista Lo Valledor, en conjunto con la Corporación 5 al Día, realizaron un piloto consistente en la distribución gratuita de frutas en escuelas ubicadas en la comuna de Pedro Aguirre Cerda. El 2013 se iniciaron actividades para la promoción de una alimentación saludable en niños y niñas de la escuela Lo Valledor, apadrinada por el mercado. Dado el éxito de ambas iniciativas se amplió la intervención, logrando que en el año 2022 cinco escuelas recibieran el beneficio de entrega de fruta sin costo y educación en alimentación y nutrición en aula. El programa se denominó Kiosko Verde y la Corporación 5 al Día diseñó la metodología, asesoró nutricionalmente y apoyó su ejecución para incorporar la educación en alimentación en las salas de clases y actividades con profesores y apoderados.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA KIOSKO VERDE

El objetivo general del Programa Kiosko Verde fue contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios saludables, en niños y niñas de 5 escuelas básicas vulnerables seleccionadas de la comuna de Pedro Aguirre Cerda, mediante la educación en alimentación y nutrición, y promoviendo el consumo de frutas durante la jornada escolar.

Los objetivos específicos de este programa fueron:

- Educar en alimentación y nutrición a los niños y niñas de prekínder a cuarto básico de las escuelas seleccionadas, mediante actividades lúdicas en sala.
- Capacitar a profesores y auxiliares en alimentación saludable de los cursos de prekínder a cuarto básico de las escuelas seleccionadas.
- Motivar a padres, madres y apoderados de las escuelas seleccionadas como grupo intervenido, para fomentar prácticas de alimentación saludable en el hogar.
- Aumentar disponibilidad y acceso a frutas y verduras, en las escuelas participantes.
- Motivar a los niños y niñas a consumir frutas, durante la jornada escolar.

“

Dado el éxito del Programa Kiosko Verde, en el año 2022 se amplió la intervención a cinco escuelas que recibieron el beneficio de entrega de fruta sin costo y educación en alimentación y nutrición en aula.

”



METODOLOGÍA DEL PROGRAMA KIOSKO VERDE

Consistió en la realización de educación en alimentación saludable con actividades lúdicas en sala, realizada por una nutricionista a los y las estudiantes de los cursos de prekínder a cuarto básico y actividades de capacitación y motivación a profesores, padres, madres y apoderados.

Se entregaron frutas como colación en el kiosco escolar para todos los integrantes de la comunidad escolar a libre costo. La fruta fue donada semanalmente por la Fundación Lo Valledor.

Las cinco escuelas de la comuna de Pedro Aguirre Cerda beneficiadas con este programa fueron: La Victoria, Consolidada Dávila, Lo Valledor, Ricardo Latcham y Parque Las Américas.

La Corporación 5 al Día participó en:

- Actualización, diseño e impresión de los cuadernos de actividades utilizados en las actividades para realizar en sala.
- Asesorar y apoyar a la nutricionista para implementar las acciones educativas propuestas.
- Asesorar a la nutricionista sobre los contenidos y mensajes educativos, para difundir en las distintas actividades del programa.
- Entregar contenidos y materiales de difusión, tales como los dípticos y videos educativos, para reforzar las actividades educativas realizadas en sala.
- Actualización y aplicación de una encuesta inicial y final a estudiantes de segundo, tercero y cuarto básico, sobre conocimientos de alimentación saludable.
- Realizar encuestas sobre conocimientos de alimentación saludable a padres, madres y apoderados de los cursos de prekínder hasta primero básico de las escuelas participantes.



PRINCIPALES ACTIVIDADES DEL PROGRAMA KIOSKO VERDE

Entrega de fruta en el kiosco escolar

Diariamente se dispuso de fruta en el kiosco para que los y las estudiantes la consumieran durante los recreos como colación. La fruta fue distribuida por el Mercado Mayorista Lo Valledor los días lunes de cada semana, en cada una de las escuelas del programa.

La nutricionista del programa promovió en la comunidad escolar que los niños y niñas prefirieran la fruta como colación e instó a los apoderados y apoderadas que no era necesario enviar otra colación, ya que sus hijos e hijas podían acceder hasta 2 unidades de fruta, si así lo querían.



Sesiones educativas sobre alimentación saludable

El año 2016, este programa añade otras iniciativas para complementar la entrega de fruta, como es el caso de las sesiones educativas sobre alimentación saludable basadas en las Guías Alimentarias para la Población Chilena⁵. Estas sesiones realizadas por una nutricionista capacitada, se hicieron una vez al mes en cada curso de prekínder a cuarto básico. Los temas tratados en cada sesión fueron: generalidades de alimentación saludable, colaciones saludables, frutas y verduras, lácteos, pescados, legumbres y agua. Las acciones en aula fueron apoyadas con un cuaderno de actividades por estudiante, adaptado a su edad y complementadas con cápsulas audiovisuales y entrega de material educativo.

Sesiones educativas dirigidas a docentes

Se realizaron sesiones educativas a los docentes de las escuelas, en las cuales se mostraban las estrategias del Programa Kiosko Verde y los resultados logrados. A los profesores y profesoras se les motivaba a contribuir en el desarrollo del programa y ser un modelo a seguir en hábitos saludables para los y las estudiantes. Las capacitaciones se realizaron considerando las inquietudes y temas de interés de los profesores y profesoras, con el fin de motivarlos aún más. Además, se realizaron talleres sobre manipulación e higiene de alimentos a aquellos docentes encargados del kiosco.

Talleres con adultos

Este programa buscó motivar a madres, padres y apoderados a mejorar la alimentación, por lo cual las capacitaciones en reuniones de apoderados fueron un desafío constante. Año a año, se realizaron talleres culinarios saludables con un chef profesional, a fin de mostrar la elaboración de preparaciones simples de realizar a base de verduras y frutas.



Materiales educativos

Se hizo entrega a padres, madres, apoderados y profesores de diversos materiales educativos, como folletos, afiches y otros materiales corporativos promocionales. Estas piezas presentaron diseños atractivos, siendo actualizadas año a año.

Visita guiada a Mercado Mayorista Lo Valledor

A fin de aumentar los conocimientos sobre los tipos y beneficios nutricionales de las verduras y frutas, se invitó a algunos cursos de las escuelas seleccionadas a realizar una visita guiada al Mercado Mayorista Lo Valledor y recorrer los locales que lo conforman. Esta visita fue liderada por la nutricionista a cargo del programa y otras personas del equipo del mercado.

Actividades masivas

Para lograr el éxito de este programa, se realizaron una serie de actividades donde se invitó a toda la comunidad escolar, tales como: festivales, ferias saludables, actividades deportivas y recreativas. Se destaca la jornada "Lo Valledor tiene vida y es saludable", realizada durante junio de 2019 en la Escuela Lo Valledor, donde el eje central de la jornada fue la realización de un mural creado por la artista visual Renate Neumann, quien seleccionó elementos como frutas y verduras para incorporar al mural que fue elaborado en conjunto con la comunidad.



COBERTURA DEL PROGRAMA KIOSKO VERDE

La cobertura promedio anual fue de alrededor de 700 escolares, con un total de 3.300 beneficiarios, considerando a todos aquellos que tenían acceso a fruta, incluidos estudiantes de los cursos de prekínder a cuarto básico, sus familias, docentes, técnicos y auxiliares de las escuelas seleccionadas. Se entregaron aproximadamente 530.000 unidades de fruta por año.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA KIOSKO VERDE

Se evaluó el consumo de algunos alimentos por parte de los y las estudiantes, con una encuesta de diagnóstico al inicio y final del año escolar. El desarrollo de cada sesión educativa sobre alimentación saludable, se evaluó mediante una evaluación formativa, para comprobar el logro de los objetivos de cada sesión. Para determinar las fortalezas y debilidades del programa, se realizaron encuestas a final de año a los niños y niñas de cuarto básico, para conocer los aspectos que debían mejorarse del programa. Además, se realizaron encuestas de satisfacción a padres, madres, apoderados, profesores y directores.

RESULTADOS DEL PROGRAMA KIOSKO VERDE

Se cumplió el objetivo del programa de contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios saludables en los niños y niñas de las escuelas participantes.

Los y las estudiantes aumentaron el consumo de frutas y de agua. Se logró la toma de conciencia acerca de la importancia de una alimentación saludable en la salud y bienestar de las personas.

El Programa Kiosko Verde fue evaluado satisfactoriamente por los participantes durante todos los años intervenidos, existiendo consenso en que el programa tiene efectos positivos en la educación en alimentación saludable, lo que constituye un complemento de la programación curricular.

Este programa permitió combinar el acceso a alimentos saludables, como son las frutas, sin costo para la comunidad escolar y con educación en nutrición en aula a niños y niñas de sectores vulnerables de nuestro país.

Se destaca que durante la pandemia este programa continuó entregando frutas a los y las estudiantes, en conjunto con las canastas de JUNAEB.





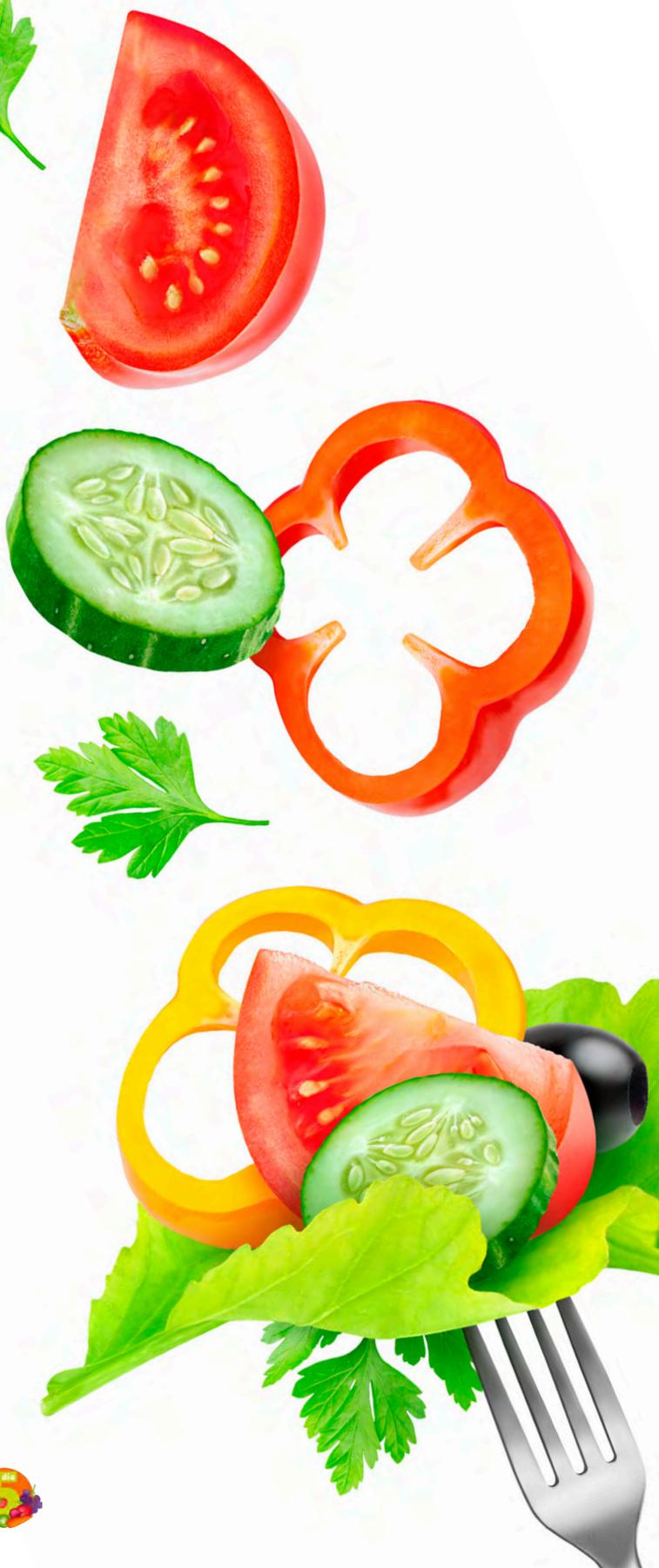
PROGRAMA QUÉ RICO ES CRECER SANO CON TOTTUS

El año 2014, la cadena de supermercados Tottus, en su compromiso de ser un buen vecino, y la Corporación 5 al Día Chile y el INTA de la Universidad de Chile, implementan un proyecto piloto dirigido a estudiantes de escuelas municipales cercanas a sus supermercados, con el fin de mejorar los hábitos de alimentación, tanto de ellos como de sus familias, profesores, profesoras y comunidad educativa en general. En este proyecto, participaron colaboradores y clientes de los supermercados².

El año 2018, los buenos resultados obtenidos en este piloto permitieron ampliar el programa a 21 escuelas cercanas a sus supermercados: 12 en la Región Metropolitana (Javiera Carrera, Santa Adela, Maipo, Carol Urzúa, Palestina, Adelaida La Fetra, Santiago de Chile, Nemesio Antúnez, Nonato Coo, Marcos Goycoolea, Marcela Paz); 5 en la Región de Valparaíso (Adolfo Tannenbaum, Jorge Rock, José Manso de Velasco, Libertador, Las Dunas); 3 en la Región de O'Higgins (Carlos Condell de la Haza, Isabel la Católica, Alberto Blest Gana); y 1 escuela en la Región del Maule (Cooperativa de Lircay).

21

escuelas cercanas a los supermercados se beneficiaron con este programa.



“

Para este proyecto contó con la participación de colaboradores y clientes de los supermercados Tottus.

”

OBJETIVOS DEL PROGRAMA QUÉ RICO ES CRECER SANO CON TOTTUS

El objetivo general de este programa fue contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios saludables en niños y niñas de las escuelas básicas vulnerables seleccionadas de la Región de Valparaíso, Región de O'Higgins, Región del Maule y de la Región Metropolitana, y a su entorno.

Mientras que sus objetivos específicos fueron:

- Desarrollar un modelo de intervención en alimentación saludable en escuelas, que sea factible de reproducir, para contribuir en la prevención de la obesidad infantil.
- Educar en alimentación y nutrición en los y las estudiantes de prekínder a cuarto básico de las escuelas seleccionadas, mediante actividades lúdicas en sala.
- Capacitar en alimentación saludable a profesores, profesoras y técnicos, de los cursos de prekínder a cuarto básico de las escuelas seleccionadas.
- Capacitar a padres, madres y apoderados de las escuelas seleccionadas como grupo intervenido, para fomentar prácticas de alimentación saludable en el hogar.
- Sensibilizar al consumidor que asiste a los locales Tottus seleccionados, sobre estilos de vida saludable.
- Capacitar a los trabajadores y trabajadoras de los locales Tottus sobre estilos de vida saludable.

PRINCIPALES ACTIVIDADES DEL PROGRAMA QUÉ RICO ES CRECER SANO CON TOTTUS

Educación a profesores

Cada año se realizaba un taller motivacional dirigido a los y las docentes, a fin de fomentar su compromiso y apoyo con el proyecto. En otros talleres realizados, se trataron temas como estado nutricional y alimentación saludable. Se entregaron materiales educativos como folletos de alimentación del preescolar, escolar y adolescente y otros de tipo corporativo de 5 al Día y Tottus, como bolsas del programa, block de notas, lápices, entre otros.

Educación a padres, madres y apoderados

Se realizaron capacitaciones, en las cuales se trataron temas relativos a la alimentación y su impacto en la salud. Además, durante el desarrollo del programa, se les entregó folletos con distintos temas como alimentación del preescolar, alimentación del escolar, alimentación del adolescente, vida sana, frutas y verduras y etiquetado nutricional.

Talleres de cocina

Anualmente se realizaron 2 talleres de cocina, dirigidos a profesores, profesoras y apoderados, el primer y segundo semestre, respectivamente. Los talleres eran dictados por nutricionistas y un chef junto a su staff de cocina. Se cocinaba una entrada, plato de fondo y postre con ingredientes saludables y económicos. Esta instancia permitió reforzar temas como las Guías Alimentarias para la Población Chilena⁵, importancia del desayuno, consumo de frutas y verduras, entre otros temas. Se entregaban las recetas impresas, un delantal de cocina, un taco y lápiz del programa.





Educación sobre temas de alimentación saludable

Se realizaron 7 sesiones anuales sobre temas relativos a las Guías Alimentarias para la Población Chilena⁵ dirigidas a estudiantes de los cursos de prekínder a cuarto básico. Estas sesiones fueron ejecutadas por un nutricionista. Cada sesión tenía la duración de una hora pedagógica. En cada sesión, los y las estudiantes utilizaban fichas relativas a cada tema, con actividades didácticas para recortar y colorear, las cuales eran archivadas en una carpeta entregada por parte del programa.

Los temas desarrollados fueron:

1. Me gusta la alimentación saludable.
2. En el recreo como mi colación saludable.
3. Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida.
4. Qué rico y saludable es el pescado.
5. Las legumbres me dan energía y cuando las como, me siento bien.
6. Los lácteos me ayudan a crecer, tener huesos y dientes sanos y fuertes.
7. Es bueno tomar agua.

En cada sesión se realizó una evaluación formativa, a fin de verificar el logro de los objetivos y realizar posibles mejoras en la metodología de las sesiones.

Recorrido en locales Tottus

Los cursos de cuarto básico realizaron recorridos programados a los locales de Tottus más cercanos a su escuela.

Estas visitas fueron guiadas por nutricionistas, quienes les enseñaban los beneficios nutricionales del consumo de los alimentos de las Guías Alimentarias para la Población Chilena⁵, su frecuencia de consumo y cuáles alimentos recomiendan limitar su consumo, ya sea por su alto aporte de grasas saturadas, azúcar y sodio. A estos recorridos asistieron algunos padres, madres y apoderados, junto a profesores.

Kiosco escolar

En los kioscos escolares se realizaron capacitaciones a los concesionarios, a quienes se les instruyó acerca de la selección de colaciones saludables y manipulación de alimentos.

Se realizó un concurso para motivar el consumo de alimentos saludables, llamado "Yo gano si elijo sano", en este se entregaba un adhesivo por cada colación saludable que compraba o llevaba el niño o niña, el cual pegaban en un cartón del programa. Los y las estudiantes que tuviesen el cartón lleno, recibían un premio entregado por los colaboradores de Tottus.



Otras actividades en escuelas

Se realizaron eventos en las escuelas para fomentar la actividad física y la alimentación saludable. Estas actividades masivas convocaron a estudiantes, sus familias y demás integrantes de la comunidad escolar. En estas jornadas se realizaba actividad física, se entregaban frutas, agua y se motivó la alimentación saludable. Además, se realizaba evaluación del estado nutricional.

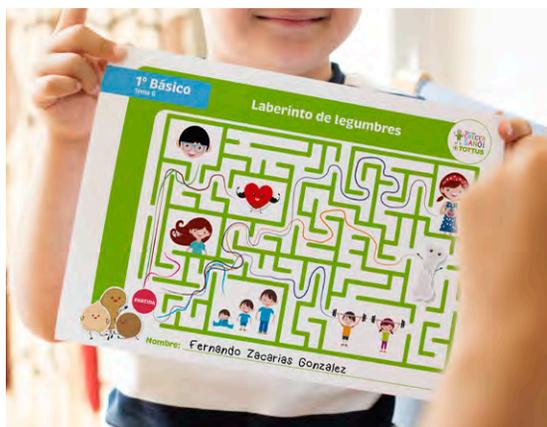
Se entregaron implementos deportivos para fomentar la actividad física en las escuelas, como por ejemplo, colchonetas, balones, taca-tacas, entre otros.

Capacitación a colaboradores

Mediante consejerías en vida sana, se sensibilizó y educó sobre estilos de vida saludable a los trabajadores y trabajadoras, y se les motivó a participar de las diferentes actividades planificadas en las escuelas aledañas a sus locales. Además, se realizaron talleres de cocina, de actividad física, zumba, entre otros.

Información sobre estilos de vida saludable a consumidores

Durante el 2016 y 2017, en forma periódica y rotativa, los nutricionistas en terreno visitaron los locales para sensibilizar y motivar al consumidor. Para esto, se instalaron con un stand en donde se entregó material educativo con información sobre alimentación saludable y actividad física, y respondieron dudas e inquietudes de los consumidores.



COBERTURA DEL PROGRAMA QUÉ RICO ES CRECER SANO CON TOTTUS

El año 2018, el programa contaba con una cobertura de 21 escuelas municipales de 4 regiones del país, con aproximadamente 14.000 beneficiarios directos e indirectos, con más de 4.500 niños y niñas, 2.600 profesores, profesoras y apoderados, 3.500 colaboradores y consumidores que asistieron a los locales, beneficiándose de las campañas informativas y educativas.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA QUÉ RICO ES CRECER SANO CON TOTTUS

Se realizó una estimación del estado nutricional a los y las estudiantes y encuesta de consumo de alimentos y conocimientos sobre alimentación saludable. Las encuestas de los y las estudiantes de prebásica fueron enviadas a los hogares para ser respondidas por los apoderados y las encuestas de enseñanza básica, fueron aplicadas por el equipo de nutricionistas al estudiantado. También, se realizaron encuestas a los colaboradores para medir satisfacción del programa.

RESULTADOS DEL PROGRAMA QUÉ RICO ES CRECER SANO CON TOTTUS

El programa “Qué Rico es Crecer Sano con Tottus” tuvo un impacto positivo en la disminución del sobrepeso y la obesidad de los y las estudiantes intervenidos. Se observó una mejora en los hábitos de alimentación, con un aumento en el consumo de alimentos saludables y una disminución de los alimentos no saludables. La evaluación de satisfacción y grupos focales en todos los grupos intervenidos, es positiva: permitió informar a los consumidores que asistieron a sus locales sobre hábitos sanos y logró educar a sus trabajadores sobre estilos de vida saludable y sensibilizarlos, haciéndolos participantes como voluntarios en las diferentes actividades realizadas, tanto en las escuelas como en la comunidad aledaña a sus locales.



CONCLUSIONES

Los programas educativos mencionados en este capítulo, integraron el conocimiento científico y pedagógico con el fin de fomentar hábitos alimentarios saludables y de actividad física, en los y las estudiantes y sus familias.

Estos programas fueron realizados gracias al apoyo del sector privado, como Responsabilidad Social Empresarial, de las municipalidades y con el fuerte compromiso de los directores, profesores y profesoras de las escuelas intervenidas.

Estos programas se desarrollaron en escuelas públicas urbanas y rurales de semejante nivel socioeconómico y cultural, donde se presenta mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, al pertenecer a sectores socioeconómicos más vulnerables y con mayor exposición a factores de riesgo.

Aumentar la disponibilidad de frutas semanalmente, contribuyó a mejorar las colaciones de los y las estudiantes.

Los materiales educativos entregados, como cuadernos de actividades actualizados constantemente de acuerdo a la realidad, permitieron realizar sesiones que captaron la atención de los y las estudiantes, quienes frecuentemente mostraron interés en la continuidad de los programas. Los materiales educativos desarrollados en este programa, quedaron plasmados en un set de cuadernos con diversas actividades, que son una interesante y entretenida forma de aprender sobre alimentación saludable. Estos se encuentran a disposición de toda la comunidad para ser descargados desde el sitio web de la Corporación 5 al Día Chile¹⁰.

Con estos programas se mejoró tanto el conocimiento sobre la alimentación, sus efectos en la salud y el estado nutricional.

Destacamos que los programas fueron bien valorados por los beneficiarios y la comunidad en general, al incorporar a toda la comunidad educativa. Estos programas lograron el objetivo de aumentar el consumo de frutas y verduras como factor protector de la salud, entregar educación alimentaria y fomentar la actividad física para el cambio conductual hacia hábitos más saludables en la vida adulta.

Actualmente, el Programa Kiosko Verde y Qué Rico es Crecer Sano con Tottus continúan desarrollándose, permitiendo darles continuidad a las acciones desarrolladas.

Finalmente, destacamos que la promoción y educación para estilos de vida saludable en las escuelas, deben ir acompañadas de medidas estructurales que permitan la ejecución de conductas deseables, que sean sostenibles y continuas en el tiempo.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de Las Naciones Unidas para la Alimentación y La Agricultura. *Combate Contra la Obesidad y Sobrepeso Iniciativas del Sector Privado en América Latina y El Caribe*. Santiago de Chile, 2021; 32-35; 48-53. Disponible en: <https://5aldia.cl/wp-content/uploads/2021/02/cb2369es.pdf>
2. Bartlett, S., Oysho, L., Klerman, J. et al. *Evaluation of the Fresh Fruit and Vegetable Program (FFVP): Final Evaluation Report*. U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. 2013. Consultado el 20/04/2023. Disponible en <https://www.fns.usda.gov/evaluation-fresh-fruit-and-vegetable-program>
3. European Commission. *Report from the Commission to the European Parliament and the Council*. Vol. 66, in accordance with Article 184(5) of Council Regulation (EC) No 1234/2007 on the implementation of the European School Fruit Scheme. 2012.
4. Ministerio de Salud (MINSAL). *Metas sanitarias del país, para el período 2011-2020*. Consultado el 20/04/2023. Disponible en <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c4034eddbbc96ca6de0400101640159b8.pdf>
5. Olivares et al., 2013. Ministerio de Salud de Chile. *Dietary guidelines for the Chilean population*. General Technical Standard N° 148/2013 on Dietary Guidelines (GABA) for the Chilean Population, Resolution N° 260/2013 of MINSAL.
6. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (BCN). *Ley 20606 sobre composición nutricional de alimentos y su publicidad*, 2012. Consultado el 20/04/2023. Disponible en <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1041570>
7. González, C.G., Zacarías, I., Domper, A., Fonseca, L., Lera, L., Vio, F. *Evaluation of a fruit delivery program with nutritional education in rural public schools of the Metropolitan Region, Chile*. *Rev Chil Nutr*. 2014; 41: 228-235.
8. González, C.G., Domper, A., Fonseca, L., Lera, L., Correa, P., Zacarías, I., Vio, F. *Aplicación y efectividad de un modelo educativo en hábitos saludables con entrega de fruta y programa de actividad física en escolares*. *Rev Chil Nutr* 2020; 47: 991-999.
9. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB). *Nutritional Map 2019*. Consultado el 20/04/2023. Disponible en <https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2023/03/Informe-Mapa-Nutricional-2019-1.pdf>
10. 5 al Día Chile. *Cuadernos Colación BKN*. Disponible en: <https://5aldia.cl/material-descargable/descargables/categoria/material-informativo/>





CAPÍTULO 9

5 AL DÍA CHILE A NIVEL INTERNACIONAL Y CONGRESO 2008 EN CHILE

Isabel Zacarías y Alejandra Domper

RESUMEN

Con el propósito de fortalecer las alianzas estratégicas para la promoción del consumo de frutas y verduras, miembros de la Corporación 5 al Día Chile han participado desde el año 2004 en continuas reuniones internacionales que han permitido mantener una fluida comunicación con los representantes de los programas 5 al Día de diferentes países del mundo. En este capítulo se dan a conocer las principales acciones realizadas a nivel internacional y también a nivel nacional, como el 4º Congreso Panamericano de Frutas y Verduras, organizado por la Corporación 5 al Día en Chile el año 2008. Se presentan los principales resultados de este evento y se mencionan los congresos en que 5 al Día Chile estuvo presente. A nivel internacional, se destaca la participación como miembro invitado de la Alianza Internacional de Frutas y Verduras (IFAVA) y miembro activo de la Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Verduras "5 al Día" (Global Alliance for the Promotion of Fruit and Vegetables Consumption "5 a Day" - AIAM5). Se concluye que las actividades presentadas en este capítulo permitieron fortalecer la interacción y motivación, para la implementación del Programa 5 al Día en Chile y transmitir su experiencia al mundo.



ANTECEDENTES

Desde sus inicios en el año 2004, profesionales de la Corporación 5 al Día han participado activamente en reuniones científicas y congresos nacionales e internacionales, lo que permitió la interacción e intercambio de información con los representantes de los diferentes países que realizan acciones para la promoción del consumo de frutas y verduras en el mundo y, a la vez, dar a conocer nuestra experiencia.

Dentro de las actividades que se presentan en este capítulo, está la participación en diferentes eventos nacionales e internacionales y también los resultados del 4º Congreso Panamericano de Frutas y Verduras, realizado en Santiago de Chile el año 2008.

“

Los y las profesionales de la Corporación 5 al Día han podido dar a conocer su experiencia científica y su interacción en el territorio, a representantes de diferentes países en que se realizan acciones para la promoción del consumo de frutas y verduras.

”

5 AL DÍA CHILE, UN REFERENTE EN LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

A continuación, se mencionan los congresos y conferencias nacionales e internacionales en que representantes de la Corporación 5 al Día Chile han participado como expositores, la mayoría de las veces invitados en su calidad de expertos en el tema.

- 2004. IV Simposio Internacional, realizado en Christchurch, Nueva Zelanda¹.
- 2004. XVI Congreso Chileno de Nutrición. Simposio Programa 5 al Día.
- 2005. 1^{er} Congreso Panamericano de la Promoción del Consumo de Verduras y Frutas, Guadalajara, Jalisco, México².
- 2005. Simposio 5 al Día en VIII Congreso Nacional de Nutricionistas.
- 2006. International Workshop on the Consumption of Fruit and Vegetables for Health and Nutrition, Durban, Sudáfrica³.
- 2006. II Congreso Panamericano de Promoción del Consumo de Frutas y Verduras. Guaymallen, Mendoza, Argentina⁴.
- 2006. V Simposio Internacional 5 al Día, Ottawa, Canadá. Organizado por International Fruit and Vegetable Alliance (IFAVA)⁵.
- 2006. XIV Congreso Latinoamericano de Nutrición, Florianópolis, Brasil⁶.
- 2007. III Congreso Panamericano de la Promoción del Consumo de Verduras y Frutas, Montevideo, Uruguay.



2008. IV Congreso Panamericano de Promoción del Consumo de Verduras y Frutas, Santiago, Chile (<http://ifava.org/resources/aiam5-congresses/2008-santiago-chile/>).



- 2009. XVII Congreso Latinoamericano, VII Congreso Iberoamericano y I Congreso Chileno de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, Puerto Varas, Chile.
- 2009. XV Congreso Latinoamericano de Nutrición SLAN, Santiago, Chile.
- 2009. V Congreso Panamericano de Incentivo del Consumo de Frutas y Hortalizas para la Promoción de la Salud, Brasilia, Brasil.
- 2010. VI Congreso Internacional de Promoción al Consumo de Frutas y Verduras, Guadalajara, México.
- 2010. XVII Jornadas de Nutrición de la Sociedad Chilena de Nutrición, Santiago, Chile.
- 2011. XIX Congreso de Nutrición de la Sociedad Chilena de Nutrición, Coquimbo, Chile.
- 2011. VII Congreso Internacional de Promoción del Consumo de Frutas y Verduras, Madrid, España.
- 2012. VIII Congreso Internacional de Promoción al Consumo de frutas y verduras, Cali, Colombia.
- 2013. Taller de Expertos: A Diez Años de OMS 2003/2004, Buenos Aires, Argentina.
- 2013. IV Jornada Internacional de Actualización Integral de la Obesidad, Córdoba, Argentina.
- 2013. Seminario: Seguridad Nutricional y Alimentaria. Estrategias Nacionales E Internacionales para Promover el Consumo de Frutas y Verduras en la Población, Santiago, Chile.
- 2014. X Congreso Internacional para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas, Santa Fe, Argentina.



2015. XI Congreso Internacional para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas, Mérida, México.

- 2016. XVI Congreso Colombiano de Nutrición y Dietética, Santa Marta, Colombia.
- 2017. XIII Congreso de Promoción de Frutas y Verduras, Varsovia, Polonia.
- 2018. XIV Congreso Internacional para la Promoción del Consumo de Frutas y Verduras, Chiapas, México.



2013. IX International Conference for the Promotion of the Consumption of Fruits and Vegetables, Budapest, Hungría.

- 2013. Seminario de Actualización Programa 5 al Día y Estrategias Locales de Fomento para el Consumo de Frutas y Verduras, Valdivia, Chile.



2018. XXVI Sesión del Comité de Agricultura de FAO, Roma, Italia.

- 2018. 1^{er} Taller: "Dieta y Salud. Una Propuesta Mediterránea para Chile", Santiago, Chile.





2019. Seminario: “Políticas Públicas para Impulsar el Acceso a Frutas y Verduras”. FAO, Santiago, Chile.

- 2019. II Taller: “Dieta y Salud. Un Camino Chileno hacia la Dieta Mediterránea”, Santiago Chile.
- 2020. II Taller Internacional FAO/OMS sobre Verduras y Frutas para la Alimentación y Calidad de Vida, Santiago, Chile.
- 2021. XIII Jornadas Profesionales de 5 al Día España (conferencia telemática).
- 2021. Produce Marketing Association (PMA). Año Internacional de las Frutas y Hortalizas (IYFV). “Virtual Leadership Event”.
- 2021. Webinar Internacional: “La Importancia del Consumo de Frutas y Verduras en una Alimentación Saludable”. Instituto de Investigación Nutricional de Perú.
- 2021. Conferencia Telemática: “Estrategias para Aumentar el Consumo de F&V en la Comunidad Escolar”. Movimiento Agro, Educación y Salud A.C. de Uruguay.
- 2021. Webinar Internacional: “Enfrentando el COVID-19 y la Obesidad en Contextos de Inseguridad Alimentaria”.



2021. Webinar Internacional: “Frutas y Verduras: Beneficios para la Salud y el Medio Ambiente”.

- 2021. Webinar Internacional: “Frutas y Verduras: Composición Química, Valor Nutricional, Propiedades Saludables y su Rol en la Cadena Agroalimentaria”. Capítulo Chileno de Composición de Alimentos, en conjunto con ACHIPIA, INTA y Corporación 5 al Día.
- 2021. Conferencia Telemática: “Año Internacional de Frutas y Verduras 2021 y su Impacto en la Salud de la Población”, Sesión Ordinaria Academia Chilena de Medicina, Santiago, Chile⁷.



2021. Conferencia Telemática: “Año Internacional de Frutas y Verduras 2021 y su Impacto en la Salud de la Población”, Universidad de Talca, Chile.

- 2021. Conferencia Telemática: “X Asamblea General de miembros de la Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas”.
- 2021. Evento Virtual de Lanzamiento Internacional de la Serie de Notas Políticas. Desafíos y oportunidades para la promoción de frutas y verduras. FAO y Ministerio de Desarrollo Social.



2022. XXIV Congreso Chileno de Obesidad 2022. Conferencia Inaugural: Programa “5 al Día en Chile” y su Impacto en Prevención y Tratamiento de las Enfermedades Crónicas.



4º CONGRESO PANAMERICANO DE FRUTAS Y VERDURAS

Chile fue designado Sede del 4º Congreso Panamericano de Frutas y Verduras, organizado por la Corporación 5 al Día, con el apoyo de MINSAL, MINAGRI y OPS. Este evento se realizó en Santiago de Chile, entre el 28 y 30 de agosto del año 2008. Participaron alrededor de 300 asistentes, 70% de ellos profesionales que representaron a Chile, Canadá, Estados Unidos, Venezuela, Cuba, Brasil, Colombia, Perú, Argentina, México, República Dominicana, Puerto Rico y Dinamarca. El programa incluyó 30 conferencias, que abordaron temas de relevancia

en la nutrición y alimentación. En el Anexo 1, se presenta el discurso inaugural dado por el Dr. Fernando Vio, Presidente de la Corporación 5 al Día Chile.

Además, se presentaron más de 30 estudios, en modalidad posters, donde se reflejó una variedad de esfuerzos de los distintos países para promover el consumo de verduras y frutas, y los resultados de diferentes experiencias. Se destaca que los estudios abordaron diversas y entretenidas modalidades educativas y de promoción, especialmente enfocados en la etapa escolar y adolescente, edades en las que probablemente el cambio de hábito es más exitoso. Se presentaron, también, investigaciones de innovación tecnológica para hacer más fácil y accesible estos productos para la población, además de estudios que mostraban interesantes propiedades antioxidantes de las frutas y verduras.

Los conferencistas participantes dieron a conocer los avances en el conocimiento científico relacionado con la importancia para la salud del consumo de frutas y verduras, quienes incluso plantearon el desafío de aumentar el consumo a 9 porciones al día. Se pudo conocer los últimos avances en materia de políticas públicas y experiencias en la relación público-privada, para promover el consumo de verduras y frutas en América Latina.

Un hecho importante fue que, durante el acto de clausura del evento, representantes del Gobierno, Ministerios de Salud, Agricultura y Educación; de la academia y del sector productivo; en conjunto con la Corporación 5 al Día Chile, firmaron el “Compromiso Intersectorial para aumentar el consumo de frutas y verduras en Chile”, comprometiéndose a aunar esfuerzos para fortalecer el Programa 5 al Día en Chile. Este compromiso sirvió de ejemplo para los países de la región para motivar la participación intersectorial en la promoción del consumo de verduras y frutas (<http://ifava.org/resources/aiam5-congresses/2008-santiago-chile/>).

Con el propósito de darle continuidad a esta iniciativa, se consolidó un grupo de trabajo Latinoamericano que se dio varias tareas, entre ellas, establecer una agenda de trabajo que permitiese que los distintos países de la región compartiesen experiencias exitosas.

+30

estudios presentados acerca de la promoción del consumo de frutas y verduras.

30

conferencias que abordaron temas de relevancia en la nutrición y alimentación.

70%

de los asistentes fueron profesionales de Chile, Canadá, Estados Unidos, Venezuela, Cuba, Brasil, Colombia, Perú, Argentina, México, República Dominicana, Puerto Rico y Dinamarca.



FAO y OPS/OMS

Tal como se indicó en el capítulo 4 de este libro, fue la OMS quien invitó a Chile a iniciar las actividades de promoción de frutas y verduras en el marco de los programas 5 al Día existentes en muchos países, tomando en consideración la última recomendación de FAO/OMS del año 2003, de consumir 400 gramos de frutas y verduras al día. Es así como, desde el año 2004, se ha mantenido una fluida comunicación con estos organismos internacionales, lo que ha permitido fortalecer diferentes acciones para promover el consumo de frutas y verduras a nivel nacional e internacional. A modo de ejemplo, en el capítulo 10, se presentan acciones específicas tales como el nombramiento de un Día Nacional de Frutas y Verduras, y la más importante, la declaración del Año Internacional de Frutas y Verduras por las Naciones Unidas para el 2021.

Los organismos internacionales, tales como FAO y OPS/OMS, apoyaron desde el año 2004 la realización de los diferentes Congresos Internacionales, que permitieron la actualización e intercambio de conocimiento para fortalecer las acciones en el nivel local y regional.

ALIANZA INTERNACIONAL DE FRUTAS Y VERDURAS (IFAVA)

IFAVA se constituyó como una organización internacional sin fines de lucro, no gubernamental, fundada en Canadá en el año 2005, que surge de la necesidad de fomentar el consumo de frutas y verduras, reconocida por los 200 delegados de 31 países que se reunieron en Christchurch (Nueva Zelanda) en agosto del 2004, durante el 4° Simposio Internacional 5 al Día.

Inicialmente, estaba constituida por las asociaciones 5 al Día de los siguientes países: Australia, Canadá, México, Estados Unidos, Dinamarca, Francia, Nueva Zelanda y Sudáfrica. Durante el 5° Simposio Internacional 5 al Día en Ottawa, Canadá, organizado por International Fruit and Vegetable Alliance, Chile fue invitado a ser miembro.

Los objetivos principales de IFAVA fueron apoyar las iniciativas nacionales de promoción del consumo de frutas y verduras, a través de la comunicación y el compartir experiencias entre los países, actuando como centro de intercambio

de información científica sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras en la salud de la población⁸. En el año 2011, IFAVA se une a la Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Verduras.

AIAM5, ALIANZA GLOBAL PARA LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS "5 AL DÍA"

Durante la realización del 7° Congreso Internacional de Frutas y Verduras, realizado en Madrid, España el año 2011, se forma la Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Verduras "5 al Día" - (AIAM5), que constituye un foro de colaboración internacional sin fines de lucro y sin personalidad jurídica propia, que reúne a asociaciones nacionales de promoción del consumo de frutas y hortalizas de 31 países, incluyendo a los países que originalmente formaron IFAVA. La Corporación 5 al Día Chile ha sido miembro activo de AIAM5 desde sus inicios y destaca, entre las actividades realizadas en conjunto, la publicación del libro "Programas 5 al Día: Una Mirada Global" en su versión en español e inglés⁹.

Uno de los principales objetivos de AIAM5 es formar y mantener una poderosa red internacional para apoyar los esfuerzos que realizan los países para promover el consumo de frutas y verduras. Entre sus actividades se destacan: el envío de información científica actualizada, el desarrollo de documentos basado en la evidencia y la organización de eventos y congresos internacionales que permiten el intercambio de experiencia en los países miembros.

AIAM5 ha liderado la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras desde el año 2012, luego del encuentro en Cali, Colombia, donde se acordó invitar a los países miembros de la Alianza a instaurar el Día de las Frutas y Hortalizas cada viernes (5° día) de la semana en que se celebra el Día Mundial de la Alimentación, organizado por la FAO, con la finalidad de formar conciencia en la población mundial de la importancia del consumo diario de frutas y verduras para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles¹⁰.



Esta iniciativa ha llevado a tres países miembros de la AIAM5 a institucionalizar el Día Nacional de las Frutas y Verduras mediante decretos presidenciales, como son el caso de Costa Rica y El Salvador durante el año 2014^{11, 12} y de Chile, el 2017¹³.

A continuación, se muestran algunas gráficas utilizadas por los países miembros para celebrar el Día Mundial de la Alimentación durante los años 2019, 2020, 2021 y 2022, focalizando las celebraciones en diferentes mensajes. Es así como el año 2022, el mensaje fue “No dejar NADIE atrás”, destacando que las frutas y verduras son alimentos esenciales para lograr la seguridad alimentaria y la nutrición de todos; el 2021 fue “Frutas y Verduras para Sistemas Alimentarios Sostenibles y Saludables”, bajo el alero de la celebración del AIFV; el 2020 fue “Frutas y Hortalizas para cultivar, nutrir y preservar la salud de todos”; y el 2019 fue “+ Frutas + Verduras para un futuro más saludable y sostenible”.

Con el fin de aportar a nivel mundial en temas relacionados con nutrición humana y alimentación, además de ser un referente en las diferentes áreas que tienen relación con las frutas y verduras, se creó un Comité Científico de AIAM5 como órgano asesor de las acciones emprendidas por la Alianza, en donde la Corporación 5 Chile al Día ha sido un miembro permanente desde su inicio.

Todos los meses desde el año 2006, los miembros de la AIAM5 tienen acceso al boletín “The Global Fruit and Veg Newsletter” con contenidos valiosos, proporcionados por expertos internacionales en diferentes materias relacionadas con frutas y verduras. Este boletín se encuentra en la página web de Global Alliance to Promote Fruit and Vegetable Consumption “5 a Day”, siendo una plataforma actualizada con información, publicaciones y reportes de las diferentes iniciativas que realizan los miembros de la alianza¹⁴.

AIAM5 y sus miembros tuvieron un papel fundamental en la proclamación del Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021, y en las diferentes actividades realizadas para su celebración. En el capítulo siguiente se detalla en profundidad este tema.

Actualmente, los miembros del AIAM5 están haciendo un llamado a sus respectivos gobiernos para consolidar el Día Mundial de las Frutas y Verduras, lanzado por la Alianza como una forma de mantener el impulso del AIFV2021.

“

La AIAM5 forma y mantiene una poderosa red internacional para apoyar los esfuerzos que realizan los países en la promoción del consumo de frutas y verduras.

”



CONCLUSIONES

La participación activa de representantes de 5 al Día Chile en los diferentes Congresos Latinoamericanos y Congresos Internacionales de promoción del consumo de frutas y verduras, permitió la interacción con los profesionales de los diferentes países. Esto ha contribuido a enriquecer las acciones y proyectos de promoción del consumo de frutas y verduras a nivel nacional e internacional, y a su vez posicionar a Chile como un ejemplo en la implementación de políticas y programas en otros países, como ha sido el caso del Programa Colación BKN, que se detalla en el capítulo 8 del presente libro.

Todas las actividades realizadas por la Corporación 5 al Día Chile han sido reconocidas por sus pares como un ejemplo en la implementación del 5 al Día, tanto por el exitoso desarrollo de cada una de las actividades, como por la amplia y efectiva participación del sector público y privado que, en conjunto con la academia, trabajaron en forma intensiva y coordinada para sacar adelante este proyecto en un período muy corto de tiempo. Un ejemplo de ello fue la participación intersectorial en la organización y desarrollo del 4º Congreso Panamericano de Promoción del Consumo de Verduras y Frutas y el Compromiso Intersectorial firmado por representantes del gobierno, de la academia y del sector productivo, donde se reconoció la necesidad de unificar una estrategia común para el Programa 5 al Día en Chile y América Latina, al mismo tiempo que se destacó la importancia de la interacción pública-privada.

La participación de la Corporación 5 al Día Chile en los organismos internacionales para la promoción del consumo de frutas y verduras, como IFAVA y AIAM5, ha sido permanente y muy importante, tanto para el fortalecimiento de esos organismos como para el trabajo interno que se ha potenciado con el apoyo internacional.

También, se destaca la importancia del apoyo de organismos internacionales como FAO y OPS/OMS, en la organización y participación de los representantes de los diferentes países que trabajaban para promover el consumo de frutas y verduras, lo que permitió fortalecer la interacción y motivación para la implementación de programas 5 al Día en Chile y en el mundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zacarías, I. *Workshop on fruit and vegetables in developing countries*. 5 a Day International Symposium. Christchurch, Nueva Zelanda; 2004.
2. Zacarías, I. *Programa 5 al Día y su aplicación en Chile*. Primer Congreso Panamericano de Promoción del Consumo de Verduras y Frutas. Guadalajara, México, 14 al 17 de abril, 2005.
3. Zacarías, I. *Starting a fruit and vegetables promotion programme in Chile*. 18th International Nutrition Congress. Durban, South Africa, 19-23 de September, 2005.
4. Zacarías, I. *Programa 5 al Día en Chile Segundo Congreso Panamericano para la Promoción de Verduras y Frutas*. Guaymallén, Argentina, mayo 2006.
5. Zacarías, I. *Programa 5 al Día en Chile. Programas para promover el consumo de verduras y frutas en América Latina*. Simposio de Alianza Internacional de Frutas y Verduras (IFAVA), Ottawa, Canadá; 2006. Disponible en: <http://www.ifava.org/>
6. Zacarías, I., Lera, L., Rodríguez, L., Hill, R., Domper, A., González, D. *Frecuencia de consumo de verduras y frutas, previa a una intervención comunicacional "5 al Día" en centros de salud y supermercados de la Región Metropolitana de Chile*. XIV Congreso Latinoamericano de Nutrición. Florianópolis, Brasil, 2006.
7. Vio, F. *Año Internacional de Frutas y Verduras 2021 y su Impacto en la Salud de la Población*. Boletín de la Academia Chilena de Medicina 2021, No LVIII: 83-97.
8. 5º Simposio Internacional de la Alianza Internacional de Frutas y Verduras (IFAVA). Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=0717-751820060003&script=sci_issuetoc
9. Zacarías, I., González, C.G., Domper, A., Barrios, L., Moñino, M., Vio, F. Ed. *Programa 5 al Día: Una Mirada Global, estudio de casos de países*. Santiago, Chile 2020.
10. Global Alliance to Promote Fruit and Vegetable Consumption "5 a Day" (AIAM5). *Día Mundial de las Frutas y Verduras*. Disponible en: http://ifava.org/wfvd/1rst-edition-_2013/
11. Ministerio de Salud de Costa Rica. Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/46-noticias-2017/970-salud-honra-el-dia-nacional-de-frutas-y-vegetales#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Salud%20honra,la%20salud%20de%20las%20personas.>
12. Información Jurídica Inteligente. Diario oficial de El Salvador. Decreto N°791. *Declárase el 18 de octubre día nacional del consumo de frutas y verduras*. Disponible en: <https://sv.vlex.com/vid/declarase-18-octubre-cada-561538826>
13. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. *Decreto 10. Instituye el día Nacional de las Frutas y Verduras*. Disponible en: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1106046&idVersion=2020-09-04&idParte=>
14. Global Alliance to Promote Fruit and Vegetable Consumption "5 a Day" (AIAM5). *The Global Fruit and Veg Newsletter*. Disponible en: <http://ifava.org/resources/newsletters/science-newsletters/>



ANEXO 1

DISCURSO DEL DR. FERNANDO VIO AL INICIAR EL 4º CONGRESO PANAMERICANO DE FRUTAS Y VERDURAS

Estimadas:

Señora Ministra de Agricultura, Marigen Hornkohl.

Señora Ministra de Salud, Soledad Barría.

Subsecretaria de Salud Pública, Jeannette Vega.

Director Nacional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB).

Autoridades presentes.

Representantes de los gremios relacionados con frutas y hortalizas.

Representantes de otros países de América Latina que vienen a este Congreso, a los cuales saludamos especialmente y agradecemos su presencia.

Es para mí un honor inaugurar este 4º Congreso Panamericano de Frutas y Verduras que se va a desarrollar aquí en Santiago de Chile, en mi calidad de Presidente de la Corporación 5 al Día. Como todos saben, el Programa 5 al Día lo inició el Instituto del Cáncer de los Estados Unidos y luego lo tomó como política universal la Organización Mundial de la Salud, con el objetivo de promover el consumo de frutas y verduras en todo el mundo.

Actualmente, funciona en 40 países y en el nuestro lleva dos años de existencia, con logros importantes como es el haber instalado en el país el concepto de que es bueno consumir verduras y frutas, a lo menos 5 veces en el día, para tener una mejor salud. Pero no solo esto, sino que también ha servido para comprometer a productores, distribuidores y vendedores de verduras y frutas de todo el país en esta verdadera cruzada en beneficio de la salud y calidad de vida de nuestra población.

Además, un país como Chile, que ha sido privilegiado con su clima mediterráneo y su gente, que ha sido capaz de ponerse entre los 17 primeros exportadores de alimentos del mundo, en particular de frutas y hortalizas, y que pretende ser Potencia Alimentaria y estar muy pronto entre los 10 primeros países exportadores, es obligación tener una política clara para aumentar el consumo interno de nuestra población, que a pesar de tener una excelente disponibilidad, accesibilidad y precios razonables, no consume en forma suficiente las verduras y frutas.

En una encuesta reciente de consumo de frutas y verduras realizada en las principales ciudades del país en abril del 2008, se demostró que el consumo promedio es de aproximadamente 200 gramos al día, siendo el requerimiento mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, de 400 gramos al día. Esta encuesta también mostró que en general la población sabe que es bueno consumir verduras y frutas 5 veces al día, que esto es lo que se recomienda para tener una mejor salud, pero no lo hace.

Entonces, lo que necesitamos es tener una política pública más agresiva que permita introducir desde la más temprana infancia el hábito de consumir verduras y frutas, con mensajes sencillos, claros, entretenidos, llamativos, con fundamento científico, comprensibles para cualquier persona, que relacione el alimento con la salud. Además del evidente beneficio que tienen para la salud, el aumento del consumo de verduras y frutas tiene un efecto positivo muy importante para los productores pequeños y medianos, y también para los que comercializan las frutas y verduras en centros de distribución, ferias libres, verdulerías y supermercados.



Para ello, consideramos de gran importancia este 4º Congreso Panamericano por varias razones:

Primero, para compartir la experiencia científica y así afianzar en la opinión pública la campaña para promover el consumo de frutas y verduras a través de 5 al Día.

Segundo, para aprender de los demás países de América Latina lecciones acerca de lo que están haciendo y de cómo han logrado aumentar el consumo de frutas y verduras en sus respectivos países, y

Tercero, para comprometernos en tener una política de estado más consistente en la promoción del consumo de verduras y frutas en el país, en el marco de la Estrategia Global contra la Obesidad o EGO Chile.

Chile está ligado a través de su historia y cultura al consumo de frutas y verduras. Su poeta y Premio Nobel Pablo Neruda escribió odas a muchas cosas, pero quizás las más bellas son a las frutas y hortalizas. La más conocida es la oda a la cebolla, pero existen también al tomate, a la alcachofa, a la ciruela, a la naranja, al limón, y para cada una tuvo párrafos memorables.

Por ejemplo, para la cebolla, señaló “que para mí eres más hermosa que un ave de plumas cegadoras”.

Dijo que “la alcachofa, de tierno corazón, se vistió de guerrero...”

Para la naranja señaló: “A semejanza tuya, a tu imagen, naranja, se hizo el mundo: redondo el sol, rodeado por cáscaras de fuego”.

De la manzana, dijo: “Siempre eres nueva como nada o nadie, siempre recién caída del Paraíso”.

Para el limón cantó: “En el limón cortaron los cuchillos una pequeña catedral, el ábside escondido abrió a la luz los ácidos vitrales. Y en gotas resbalaron los topacios, los altares, la fresca arquitectura...”

De la ciruela dijo: “la luz, el agua, el sol desnudo, dejaron en mi memoria olor y transparencia de ciruela”.

Pero escogeremos el tomate, por su mayor consumo en Chile, su alto contenido de licopeno, un carotenoide de reconocido efecto preventivo para el cáncer de próstata y para otros cánceres.

“La calle
se llenó de tomates,
mediodía, verano,
la luz se parte en dos mitades de tomate,
corre por las calles el jugo.

En diciembre se desata el tomate,
invade las cocinas, entra por los almuerzos,
se sienta reposado en los aparadores,
entre los vasos, las mantequilleras, los saleros azules.

Tiene luz propia, majestad benigna.

Debemos, por desgracia, asesinarlo:
se hunde el cuchillo en su pulpa viviente en una roja víscera,
un sol fresco, profundo, inagotable, llena las ensaladas de Chile,
se casa alegremente con la clara cebolla,
y para celebrarlo se deja caer aceite, hijo esencial del olivo...”

Con estos versos de Neruda, inauguramos el 4º Congreso Panamericano de frutas y verduras, donde no solo están representados los científicos, profesionales, sector público y privado, sino todo el pueblo de Chile a quién el poeta tanto quería.





CAPÍTULO 10

DÍA NACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Alejandra Domper

RESUMEN

El objetivo de este capítulo es presentar una acción liderada por la Corporación 5 al Día Chile como un referente en articulación y gestión intersectorial, para promover el consumo de frutas y verduras mediante la colaboración pública-privada. Esta acción fue la institucionalización y celebración de un Día Nacional de las Frutas y Verduras, en el marco de las recomendaciones de la Alianza Global de Promoción y Consumo de Frutas y Verduras “5 al Día” - AIAM5. Se detallan las gestiones realizadas para la declaración de esta celebración y se presentan algunos ejemplos de las actividades realizadas para conmemorar el Día Nacional de las Frutas y Verduras en Chile. Para lograr la institucionalización de esta celebración, se concluye que fue fundamental contar con el compromiso de todas las partes interesadas, el apoyo intersectorial de las diferentes instituciones del Estado, el sector privado, las organizaciones civiles y contar con un financiamiento adecuado para materializar las acciones.



EL LIDERAZGO DEL EQUIPO 5 AL DÍA CHILE

En este capítulo, se detallan las acciones y gestiones realizadas para lograr una iniciativa liderada por la Corporación 5 al Día: la institucionalización del Día Nacional de las Frutas y Verduras.

Esta iniciativa es un reflejo de un trabajo intersectorial con la colaboración del Gobierno de Chile, especialmente del Ministerio de Agricultura, del sector privado y de la sociedad civil.

Esta proclamación se logró gracias al liderazgo y tenacidad del equipo de la Corporación 5 al Día Chile, permitiendo sensibilizar sobre la importancia del consumo de frutas y verduras para la nutrición humana, la seguridad alimentaria y la salud, además de contribuir a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas en nuestro país y en todo el mundo.

La FAO, desde el año 1979, celebra anualmente el 16 de octubre el Día Mundial de la Alimentación, cuyo objetivo es sensibilizar, concientizar y visibilizar los desafíos a nivel mundial en temas tan importantes como la nutrición, la seguridad alimentaria, la pobreza, el hambre y el uso sostenible de los recursos naturales para garantizar una alimentación saludable¹.

En este aspecto, el año 2012, la Alianza Global de Promoción y Consumo de Frutas y Verduras "5 al Día" - AIAM5, de la que Chile forma parte y que reúne a 40 socios nacionales e internacionales de 32 países, acordó conmemorar el Día Mundial de las Frutas y Verduras en la semana en que la FAO celebra en todo el mundo el Día Mundial de la Alimentación².

Dado los antecedentes nombrados anteriormente, los países miembros de la AIAM5 comenzaron a realizar gestiones para que en sus respectivos países se declarara el Día Nacional de las Frutas y Verduras, lográndose durante el año 2014 que Costa Rica, mediante el decreto N°3817-S-MAG-MEP³ y El Salvador, instauraran esta celebración.

Durante el año 2016 y bajo el contexto mencionado anteriormente, la Corporación 5 al Día Chile comenzó a realizar las gestiones para que en nuestro país se institucionalizara el Día Nacional de Frutas y Verduras.



Las razones y fundamentos que la Corporación dio a las autoridades para lograr su proclamación, fueron:

- La salud de la población es un bien de interés público para el Estado.
- Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son la primera causa de morbilidad en Chile.
- Existe evidencia científica de que el bajo consumo de frutas y verduras es uno de los factores de riesgo de las ECNT, lo cual representa un fuerte gasto en el presupuesto del sector salud.
- El porcentaje del consumo nacional de frutas y verduras es menor (178 gramos al día por persona) a lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (400 gramos al día por persona), para contribuir efectivamente en la prevención de las ECNT y tener una mejor calidad de vida.





- En el marco de la Estrategia Mundial de Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la Organización Mundial de la Salud, 2004, Chile asumió el compromiso de aumentar el consumo diario de frutas y verduras en la población, junto a otras acciones para prevenir las ECNT.
- Debe estimularse la producción nacional de frutas y verduras en cantidad y calidad suficientes para satisfacer ampliamente las necesidades de su consumo local y la demanda local e internacional. En este punto, es crucial el incremento de la producción de los pequeños y medianos productores nacionales, que son los que mayoritariamente proveen el mercado nacional.
- El aumento de la producción y del consumo de frutas y verduras, debe figurar como un componente estratégico de las políticas nacionales, regionales y locales de alimentación, nutrición, producción y seguridad alimentaria.
- Es fundamental articular acciones del sector público con el sector privado, con el fin de garantizar la consecución de los objetivos y metas que se propongan alcanzar para aumentar el consumo nacional de frutas y verduras.
- Para promover una cultura de alimentación saludable en los lugares de trabajo y en los centros educativos, las frutas y verduras deben estar disponibles en los servicios de alimentación que conduzcan a la práctica de hábitos alimentarios saludables en la población.
- Es indispensable brindar información, educación y comunicación a la población sobre la importancia del consumir diariamente frutas y verduras.



Luego de múltiples gestiones, el 4 de abril de 2017, mediante un Decreto Presidencial N°10, se logró institucionalizar el día 18 de octubre de cada año como el Día Nacional de las Frutas y Verduras, donde la Corporación 5 al Día Chile tiene el liderazgo de su celebración, apoyada a través de diversas acciones por los Ministerios de Agricultura, Salud, Educación y Desarrollo Social. Dentro de las razones para institucionalizar este día, el decreto cita que: “apunta a estimular la producción nacional de los mismos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer ampliamente las necesidades de su consumo local, así como su demanda, tanto nacional como internacional, lo que se espera vaya en beneficio del incremento de la producción de los pequeños y medianos productores nacionales, que son los que mayoritariamente proveen dichas necesidades”⁴.

A continuación, se mencionan algunas de las actividades realizadas en nuestro país en torno a la celebración del Día Nacional de las Frutas y Verduras, desde el año 2017.



CELEBRACIÓN 2017

La primera celebración durante el 2017, tuvo como lema: “Este 18 de octubre la frescura y alegría brotan en todo Chile”. La finalidad fue que el espíritu saludable y amigable que nos entregan las frutas y verduras sea celebrado a lo largo de todo el país. Se invitaron a las empresas, organismos internacionales, universidades y todas las instituciones o personas que se sumaran a esta celebración, generando iniciativas para promover el consumo de frutas y verduras, y que luego nos compartieran las fotos de sus iniciativas para poder subirlas a nuestras redes sociales, promoviendo #DeFiestaConFyV.

Con una gran Expo de frutas y verduras, frente al Palacio de La Moneda, en la Plaza de la Ciudadanía, y gracias a una alianza público-privada-academia-organismos internacionales, con stands de MINAGRI, 5 al Día, FAO, Elige Vivir Sano, ASOF, INTA, ACHIPIA, JUNAEB, Disco Sopa, Lo Valledor, ASOEX, FEDEFruta-HORTACH y Tomates Rocky, se realizó la primera celebración oficial, donde se regaló frutas, verduras y material educativo a los y las asistentes. Terminó la exposición con la presentación del conjunto musical Los Frutantes. Se contó con la presencia del Ministro de Agricultura, Sr. Carlos Furch; el Ministro de Desarrollo Social, Sr. Marcos Barraza; la Representante de FAO en Chile, Sra. Eve Crowley y otras autoridades.

Algunas empresas se unieron a esta primera celebración, tales como supermercados Jumbo, mediante la entrega de un descuento de un 20% en la compra de estos alimentos.

Supermercados Tottus, socio colaborador de la Corporación 5 al Día por muchos años, realizó la celebración dentro del Programa Qué Rico es Crecer Sano con Tottus en la Escuela Nemesio Antúnez de la comuna de El Bosque, mediante un baile en patines y canciones donde se promovía el consumo de frutas y verduras, disfrazados con originales vestimentas de estos alimentos. Además, la empresa Rocky regaló degustación de sus productos y los voluntarios de Tottus entregaron frutas a los niños, padres, apoderados y profesores.

Adicionalmente, durante el mes de octubre, diferentes locales Tottus a lo largo del país, celebraron con distintas iniciativas, destacando los locales de Calama, Melipilla, Lolleo y Copiapó.





Algunos establecimientos educacionales se unieron a esta primera celebración en diferentes comunas, a lo largo de todo Chile.

La Escuela La Pradera de la comuna de Curacaví, realizó un campeonato de fútbol en donde la Corporación 5 al Día regaló naranjas para que los niños y niñas se refrescaran después de la actividad física.

La Escuela Fernando Baquedano de Yungay, realizó en aula una actividad lúdica y entretenida

para fomentar el consumo de frutas y verduras entre los y las estudiantes más pequeñas.

El Colegio Manuel Rodríguez y la Escuela de Lenguaje Hakuna Matata de la comuna de Peralillo de la Región de O'Higgins, realizaron actividades para incentivar a los estudiantes a tener una alimentación saludable en conjunto con la práctica de actividad física, donde prepararon colaciones en base a frutas, disfraces de frutas y verduras y actividades educativas.



“

Celebrar, en todo el país, el espíritu saludable y amigable que nos entregan las frutas y verduras.

”





CELEBRACIÓN 2018

Durante el año 2018, se realizó la segunda celebración con una gran Expo de frutas y verduras, la cual se llevó a cabo nuevamente en la Plaza de la Ciudadanía, frente al Palacio de La Moneda. El lema para este segundo año fue “En boca de todos”. La Corporación 5 al Día Chile estuvo presente regalando material educativo y los socios fundadores FEDEFruta, HORTACH y Mercado Mayorista Lo Valledor, entregaron frutas y verduras a los y las asistentes. Se contó con la presencia del Ministro de Agricultura, Sr. Antonio Walker; el Ministro de Salud, Dr. Emilio Santelices; la Intendente de la Región Metropolitana, Dra. Karla Rubilar; y la Sra. Eve Crowley, Representante de FAO en Chile.

Supermercados Tottus celebró el Segundo Día Nacional de las Frutas y Verduras en las escuelas donde imparte su Programa Qué Rico es Crecer Sano con Tottus. Junto a la Corporación 5 al Día, realizaron diferentes actividades en torno a promover el consumo de frutas y verduras dentro del pilar fundamental del programa

que es educar en alimentación saludable a más de cuatro mil niños de distintas escuelas municipales y a sus familias, a lo largo del país.

Mercado Mayorista Lo Valledor se unió a esta segunda celebración mediante la creación y ejecución de un concurso llamado “Pequeños cocineros”, en donde niños y niñas de 11 escuelas de la comuna de Pedro Aguirre Cerda, pudieron exhibir todos sus dotes culinarios con alimentos saludables.





CELEBRACIÓN 2019

La tercera celebración se desarrolló en la feria libre El Guanaco de la comuna de Conchalí. Se contó con la asistencia de la Primera Dama, Sra. Cecilia Morel; la Representante de FAO Chile, Sra. Eve Crowley; el Ministro de Agricultura, Sr. Antonio Walker; el Ministro de Desarrollo Social y Familia, Sr. Sebastián Sichel; el Presidente de ASOF A.G., Sr. Froilán Flores; y el Presidente de la Corporación 5 al Día Chile, Dr. Fernando Vio. Durante la semana previa a la celebración, se realizó una campaña digital “La fruta y verdura más querida de Chile”, en la cual se les solicitó a todos y todas las habitantes del territorio nacional, votar por la fruta y verdura que más les gustaba. Ese día se dieron los resultados de la campaña digital, donde los y las habitantes del territorio nacional votaron por la sandía y el tomate como su fruta y verdura preferidas, respectivamente.

Supermercados Tottus se unió, celebrando mediante un taller de cocina llamado “Taller del Chef” para los estudiantes de la Escuela Santa Adela en la comuna de Cerrillos, en el marco del

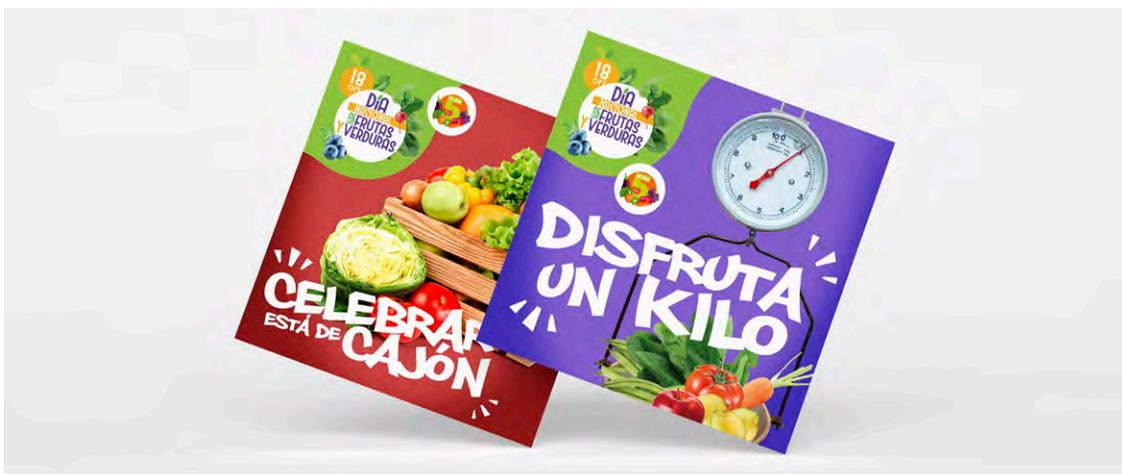
Programa Qué Rico es Crecer Sano con Tottus, asesorado por la Corporación 5 al Día Chile. Este programa promueve hábitos saludables a través de la educación en nutrición, así como también el fomento y promoción de estilos de vida saludables para toda la comunidad escolar, docentes, padres, madres y apoderados.

Las escuelas a lo largo de todo Chile, también se unieron a esta tercera celebración con diferentes actividades tales como:

- El Colegio don Orión de Quintero, uno de nuestros seguidores en redes sociales, nos compartió fotos de la actividad realizada con ocasión de la celebración del Día Nacional de Frutas y Verduras.
- La Escuela de Lenguaje Hakuna Matata de Peralillo, Región de O'Higgins, celebró con ricos platos preparados a base de frutas y verduras a sus estudiantes más pequeños.

Durante el 18 de octubre de 2019, se llevaron a cabo una serie de manifestaciones sociales y cambios profundos en nuestro país.

A partir de ese año, todos los 18 de octubre en nuestro país se conmemora el “Estallido Social”. Por esta razón, y dado que la temática asociada al consumo de frutas y verduras es de interés para el Estado de Chile y para darle su debida relevancia, se solicitó durante el 2020 cambio de fecha, logrando un nuevo decreto presidencial, el N°11, donde se asigna el 8 de octubre el Día Nacional de las Frutas y Verduras⁵.





CELEBRACIÓN 2020

La cuarta celebración del Día Nacional de las Frutas y Verduras, realizada el 8 de octubre de 2020, en plena pandemia, tuvo como ejes de celebración una campaña comunicacional, una campaña educacional, una campaña social y una campaña urbana, todas coordinadas por la Corporación 5 al Día y el Ministerio de Agricultura.

La campaña comunicacional se realizó principalmente en gestión y un concurso a nivel nacional, a través de las redes sociales y otros medios de comunicación. El concurso consistió en votar por la fruta y verdura preferida.

La campaña educacional consistió en la elaboración de una "landing page" dirigida a niños y niñas con información audiovisual educativa y atractiva sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras, que incluyó juegos y otras actividades lúdicas.

Dada la problemática de la pandemia y de la inseguridad alimentaria, se desarrolló una campaña social, la cual consistió en la entrega de frutas y verduras gratis a nivel nacional a comedores solidarios municipales, actividad coordinada por los SEREMIS de Agricultura, a través de fruta conseguida como donación. Se destaca la donación de Lo Valledor de 1,5 toneladas de frutas y verduras (2.640 raciones de alimentos) a 5 ollas municipales solidarias de Puente Alto.

La campaña urbana consistió en contribuir a mejorar el acceso y disponibilidad de frutas y verduras a la población, a través de la coordinación con la Asociación de Ferias Libres, de manera de tener un catastro de feriantes disponibles para ofrecer sus productos en

1,5

toneladas de frutas y verduras donó Lo Valledor a 5 ollas municipales solidarias de Puente Alto.

edificios o condominios de distintas comunas de la Región Metropolitana.

Durante el evento, realizado en Lo Valledor, se contó con la presencia de autoridades tales como el Sr. Antonio Walker, Ministro de Agricultura; Sr. José Ignacio Pinochet, Subsecretario de Agricultura; Sra. Eve Crowley, Representante de FAO en Chile; Sra. Alejandra Domper, Secretaria Ejecutiva de 5 al Día Chile; y el Sr. Víctor Cornejo, Presidente del Mercado Mayorista Lo Valledor. Se premió a la sandía como la fruta preferida 2020, luego la frutilla y en tercer lugar la palta. La verdura preferida a nivel nacional fue la lechuga, luego el tomate y el apio en tercer lugar.



CELEBRACIÓN 2021

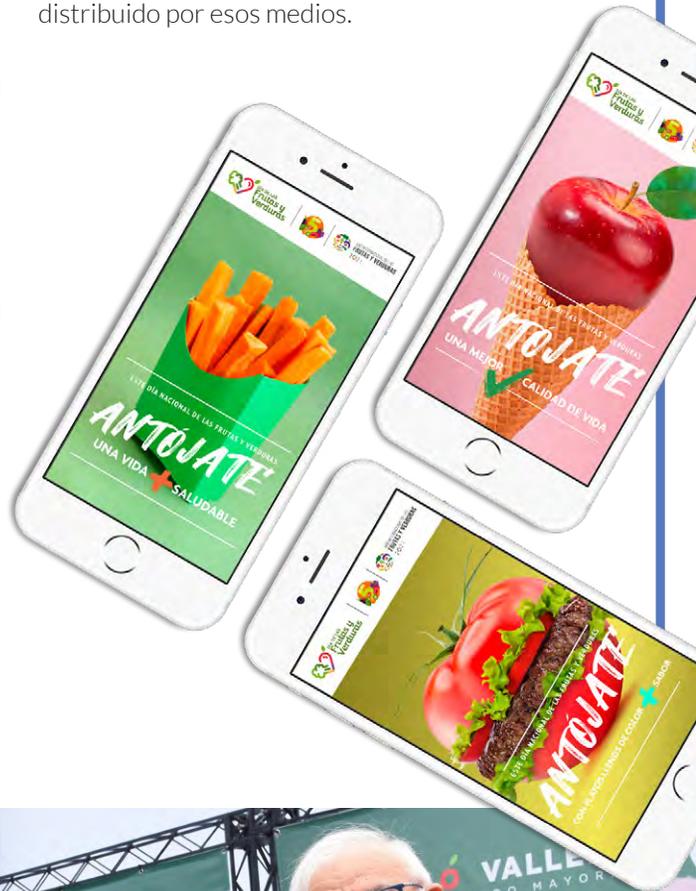
Durante esta celebración, el 8 de octubre de 2021, en pandemia y en el contexto de la celebración del Año Internacional de las Frutas y Verduras decretado por la Asamblea General de las Naciones Unidas⁶, se invitó al sector privado, público, la academia y a la sociedad civil, a realizar acciones para aumentar la producción y el consumo de frutas y verduras, aprovechando el gran potencial agrícola que tiene nuestro país.

Dada la situación mundial de inseguridad alimentaria producto de la pandemia, en esta celebración se entregó un reconocimiento a todas las personas que trabajaron arduamente, día a día, por mantener el abastecimiento de alimentos en Chile, por lograr un normal funcionamiento de la cadena agroalimentaria durante este tiempo y garantizar la disponibilidad de alimentos variados, inocuos y nutritivos, es decir se entregó un premio a “La primera línea de la agricultura”.

Este evento nuevamente tuvo como sede Lo Valledor, donde se contó con la presencia de las siguientes autoridades: Ministra de Agricultura, Sra. María Emilia Undurraga; Secretario Ejecutivo de Elige Vivir Sano, Sr. José Pedro Guilisasti; Presidente del Mercado Mayorista Lo Valledor, Sr. Víctor Cornejo; Presidente de 5 al Día Chile, Dr. Fernando Vio; Directora Ejecutiva de 5 al Día Chile, Sra. Isabel Zacarías; y la Secretaria Ejecutiva del 5 al Día Chile, Sra. Alejandra Domper.

Se hizo, además, un reconocimiento al deportista paraolímpico Alberto Abarza, el nadador chileno que ganó el oro en los Juegos Paralímpicos de Tokio, en la categoría 100 metros espalda clase S2.

Adicionalmente, se hizo una campaña en las redes sociales “Antómate con platos llenos de color + sabor” y un cancionero que fue distribuido por esos medios.





CELEBRACIÓN 2022

Esta celebración se llevó a cabo el 22 de octubre de 2022, en el Parque Pablo Neruda, de la comuna de Lo Espejo. En esta oportunidad, bajo el lema “Con frutas y verduras de formas curiosas”, se invitó a una plaza ciudadana con entretenidas actividades para las familias, tales como: stands, juegos, cuentacuentos, espacios para colorear, actividades deportivas y música en vivo.

Se entregó material educativo por parte de 5 al Día y frutas por Mercado Mayorista Lo Valledor. Se contó con la presencia del Sr. José Guajardo, Subsecretario de Agricultura; la Srta. Javiera Reyes, Alcaldesa de la Municipalidad de Lo Espejo; la Sra. Eve Crowley, Representante de FAO en Chile; la Sra. Alejandra Domper, Secretaria Ejecutiva de 5 al Día Chile; además de autoridades de ODEPA, ACHIPIA, Fundación Brotes, ASOF y Mercado Mayorista Lo Valledor.



CONCLUSIONES

El principal objetivo en esta celebración es contribuir a concientizar a la población sobre los beneficios nutricionales y de salud de las frutas y verduras, lograr el apoyo y compromiso del sector público y que el sector privado se sensibilice sobre la importancia de fomentar el consumo de frutas y verduras.

La celebración de este Día Nacional de las Frutas y Verduras ha sido un ejemplo en articulación y gestión intersectorial, con participación de los sectores público y privado, destacando el fuerte compromiso de Mercado Mayorista Lo Valledor, el cual estuvo presente en todas las celebraciones y el apoyo permanente del Ministerio de Agricultura.

Contar con los recursos adecuados fue fundamental para poder realizar las diferentes actividades planificadas y para poder llegar a un mayor número de personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. *Informe de la Conferencia FAO 20º período de sesiones, Resolución 1/79. Crea Día Mundial de la Alimentación*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/x5565es/x5565es.pdf>
2. Alianza Global de Promoción y Consumo de Frutas y Verduras "5 al Día" - AIAM5. Disponible en: <http://ifava.org/>
3. Biblioteca del Sistema Costarricense de Información Jurídica. *Decreto N°3817-S-MAG-MEP, crea el día nacional de las frutas y vegetales*. Disponible en: http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.
4. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. *Decreto 10. Instituye el día Nacional de las Frutas y Verduras*. Disponible en: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1106046&idVersion=2020-09-04&idParte=>





AÑO INTERNACIONAL DE LAS
FRUTAS Y VERDURAS

2021

CAPÍTULO 11

AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Alejandra Domper y Fernando Vio

RESUMEN

Se detallan las gestiones realizadas por la Corporación 5 al Día Chile, tanto a nivel nacional como internacional, para que las Naciones Unidas declarara el año 2021 como el Año Internacional de las Frutas y Verduras. Gracias al diálogo y al trabajo intersectorial de organismos internacionales como FAO, del compromiso del Gobierno de Chile a través del Ministerio de Agricultura, del sector privado y de la sociedad civil, se logran realizar múltiples acciones en torno a esta celebración, las cuales son mostradas en este capítulo. A pesar de la pandemia de coronavirus, la evaluación del Año Internacional mostró avances importantes en la difusión del concepto y mensaje de 5 al Día, tanto a nivel internacional como nacional y logró crear conciencia sobre el importante papel de las frutas y verduras en la nutrición, la seguridad alimentaria y la salud humana, para reducir las pérdidas y desperdicios de alimentos, y promover la sostenibilidad y seguridad de la cadena de valor de frutas y verduras.

Sin embargo, aún falta mucho por avanzar para alcanzar las recomendaciones mundiales de consumo, mejorar los sistemas de producción, lograr cadenas de valor sostenibles y disminuir las pérdidas y desperdicios de frutas y verduras, para lo cual se requieren políticas públicas basadas en la evidencia y con el compromiso de todos los actores.



UN CAMINO PARA RELEVAR LAS FRUTAS Y VERDURAS A NIVEL MUNDIAL

Dado el contexto nacional y las tendencias mundiales, explicadas en el primer capítulo de este libro, en donde la ONU proclamó el Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre Nutrición 2016-2025, haciendo un llamado a la FAO y a la OMS para dirigir la celebración de este decenio¹; adicionalmente, en la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN-2) del año 2014, se estableció la necesidad de implementar sistemas alimentarios sostenibles que promuevan las dietas saludables, la diversificación de cultivos y una mayor producción de frutas y verduras²; y además, por el carácter transversal de la nutrición y la importancia de una agricultura sostenible en la producción de frutas y verduras, vinculados con varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030³, la Corporación 5 al Día en conjunto con el Ministerio de Agricultura y de Relaciones Exteriores del Gobierno de Chile, solicitaron a la FAO la posibilidad de que la Asamblea General de Naciones Unidas decretara el Año Internacional de Frutas y Verduras.

Existían como antecedentes que el año 2013 se declaró el Año Internacional de la Quinoa; el 2014, el Año de la Agricultura Familiar Campesina; el 2015, el Año de los Suelos Saludables para una Vida Sana, y el 2016, Turquía y Pakistán postularon al Año Internacional de las Legumbres.

Basado en estas experiencias anteriores de celebración de Años Internacionales, el calendario y la agenda de actividades, la FAO acepta nuestra propuesta, siendo la entidad idónea para impulsar esta iniciativa y promover acciones concretas a nivel mundial.

Para lograr esta iniciativa, el país interesado en liderar, en este caso Chile, tuvo que proponer la temática a Naciones Unidas, a través de gestiones del gobierno (representado por el Ministerio de Relaciones Exteriores), siendo el Representante Permanente ante las Naciones Unidas quien solicitó a la Asamblea General de la ONU en Nueva York aprobar dicha solicitud.

Previo a esto, fue necesaria la aprobación en otras instancias internacionales como la Conferencia Regional de la FAO para América Latina y el Caribe (LARC35), el Comité de Agricultura de la FAO en Roma (COAG26), el Consejo de la FAO en Roma y la Conferencia Ministerial FAO, en donde los países miembros se comprometieron a apoyar la iniciativa liderada por el Gobierno de Chile de conmemorar un Año Internacional de Frutas y Verduras.

Es así como durante el año 2016, el Gobierno de Chile inició a través del Ministerio de Agricultura, en conjunto con la Corporación 5 al Día, una serie de gestiones a nivel internacional solicitando apoyo para esta iniciativa, a través de cartas a autoridades ministeriales de agricultura de más de 21 países. Se enviaron misivas a Alemania, Argentina, Australia, Colombia, Costa Rica, China, Egipto, España, Francia, India, Italia,



Japón, Marruecos, México, Nicaragua, Nueva Zelanda, Perú, Portugal, Turquía, Estados Unidos y Uruguay, entre otros. Esta gestión fue apoyada por los países miembros de la AIAM5.

Durante el año 2017, la Corporación 5 al Día coordinó una serie de reuniones para concretar esta iniciativa de celebrar el Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV), elaborando una “Concept note” en conjunto con FAO y el Ministerio de Agricultura, en donde se definió el propósito principal de esta celebración, el cual fue:

“

Sensibilizar a la opinión pública y a los gobiernos sobre la importancia de generar políticas públicas que fomenten sistemas alimentarios sostenibles apoyados en dietas saludables, definición que incorpora un consumo importante y equilibrado de frutas y verduras, prestando atención a los sistemas de producción y al uso sostenible de los recursos naturales.

”

Adicionalmente, esta celebración tuvo como objetivos:

- Concientizar a la población de la importancia de ingerir frutas y verduras diariamente, en el marco de una dieta balanceada, variada y nutritiva.
- Promover prácticas de agricultura y producción sostenible, amigables con el medio ambiente, las que son el sustento de millones de familias en el mundo rural.
- Fortalecer la capacidad de los pequeños productores de ingresar en las cadenas de valor, desde la etapa de pre y post cosecha, hasta la distribución de sus producciones.
- Fortalecer la inocuidad y la calidad nutricional de las frutas y verduras a lo largo de toda la cadena.
- Prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), especialmente cardiovasculares y cáncer, obesidad y diabetes, por su alto contenido en antioxidantes, vitaminas, fibra, minerales y por ser bajos en sodio y calorías.
- Promover el rol y empoderamiento de la mujer, tanto en el mundo rural, como en su responsabilidad en las dietas familiares.
- Disminuir las pérdidas y desperdicios de frutas y verduras.
- Apoyar el rescate de sistemas agrícolas patrimoniales y cultivos tradicionales, como una forma de combate a la inseguridad alimentaria y malnutrición, particularmente en las poblaciones rurales más vulnerables, así como agente resiliente a los efectos del cambio climático.



Para lograr lo anterior, el Gobierno de Chile mediante el Ministro de Agricultura, Sr. Carlos Furche, presentó esta iniciativa en la Conferencia Regional de la FAO para América Latina y el Caribe (LARC35), realizada entre el 5 y 8 de marzo de 2018, en Jamaica⁴, la cual agrupa a los 33 países miembros de la FAO en la región (Group of Latin America and Caribbean Countries-GRULAC). La iniciativa tuvo una favorable acogida por los países asistentes, en donde se propuso el año 2026 para dicha celebración.

Esto fue un gran avance, ya que al contar con el apoyo de los 33 países de la región (GRULAC), permitió continuar con la siguiente instancia internacional que es presentarla en el Comité de Agricultura de la FAO en Roma (COAG26)⁵.

Al alero del COAG26, realizado entre el 1 y 5 de octubre de 2018, en Roma, Chile mediante el apoyo y colaboración de la Asistente Agrícola y Representante Nacional de FAO en Roma, Sra. Margarita Vigneaux, y el apoyo de la Embajada de Chile en Roma, se organiza el día 2 de octubre el “Side-event: Sobre la Importancia de las Frutas y Verduras”, con la participación de la delegación 5 al Día Chile, representada por el Dr. Fernando Vio, Presidente, e Isabel Zacarías, Directora Ejecutiva, en conjunto con el Sr. Antonio Walker,



“

Luego de mucho esfuerzo, de reuniones nacionales e internacionales bilaterales, el 19 de diciembre de 2019 la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 2021 Año Internacional de Frutas y Verduras.

”

Ministro de Agricultura. La Corporación 5 al Día, a través de sus representantes, realizó una presentación para entregar los fundamentos técnicos sobre la importancia de adelantar el Año Internacional de Frutas y Verduras.

Durante el COAG26, el Ministro de Agricultura de Chile, Sr. Antonio Walker, solicita formalmente a los países participantes adelantar esta celebración para el año 2021 dada la importancia del tema⁶, siendo aceptada por los miembros del Comité de Agricultura de FAO-COAG26.

Debido a que el Comité de Agricultura de la FAO (COAG26) respaldó la iniciativa, esta logra ser aceptada en la agenda del Consejo de la FAO que sesionó en diciembre de 2018 en Roma, siendo nuevamente respaldada por los miembros del Consejo y logra avanzar hacia la 41ª Conferencia Ministerial FAO, en junio de 2019.

El martes 25 de junio, durante la 41ª Conferencia Ministerial FAO, el Gobierno de Chile representado por el Subsecretario del Ministerio de Agricultura, Sr. Alfonso Vargas, presentó la propuesta de declarar el 2021 como el Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV) ante la asamblea ministerial, logrando su aprobación con un gran respaldo de los países miembros y así tramitar la resolución al Secretario General de las Naciones Unidas para que, en el próximo período de sesiones de la Asamblea





General de las Naciones Unidas se considerase la posibilidad de declarar el año 2021 como el Año Internacional de las Frutas y Verduras⁷.

Luego de mucho esfuerzo, de coordinación de reuniones nacionales e internacionales bilaterales, organización de “Side-events”, entre otros, el 19 de diciembre de 2019 la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 2021 Año Internacional de Frutas y Verduras⁸, entidad que instruye a la FAO como agencia responsable de la implementación del año e invita a todos los Estados miembros, las organizaciones del sistema de las Naciones Unidas, organizaciones internacionales y regionales, y otros interesados, como la sociedad civil, el sector privado y el mundo académico, a que celebren el Año Internacional, según proceda, con actividades encaminadas a:

- Crear conciencia y centrar la atención normativa sobre los beneficios que conlleva el consumo de frutas y verduras para la nutrición y la salud.
- La contribución del consumo de frutas y verduras, a la promoción de dietas y estilos de vida variados, equilibrados y saludables.
- La reducción de las pérdidas y el desperdicio de frutas y verduras.
- Y el intercambio de las mejores prácticas, en este sentido.

Se acordó que la FAO crearía un fondo fiduciario para la financiación del Año Internacional 2021, en donde Chile a través del Ministerio de

Agricultura, aportaría una suma adecuada como base para el financiamiento de las actividades a nivel internacional. Este aporte es una muestra política de la importancia que asignó nuestro país al tema.

Este fondo fue complementado por aportes de Estados partícipes, asociaciones de productores-exportadores y organizaciones no gubernamentales, entre otras.

Luego de aprobada esta iniciativa, se realizaron una serie de acciones a nivel nacional e internacional que se detallan a continuación.

CREACIÓN DEL COMITÉ INTERSECTORIAL NACIONAL

Al inicio del año 2020, la Corporación 5 al Día se reúne con la Primera Dama, Sra. Cecilia Morel; el Ministro de Agricultura, Sr. Antonio Walker; el subsecretario de Agricultura, Sr. José Ignacio Pinochet, y la Secretaria Ejecutiva del Sistema Elige Vivir Sano, Sra. Daniela Godoy, en el Palacio de La Moneda. El principal objetivo fue la planificación de acciones a realizar en el marco de la celebración del Año Internacional y en donde se conformó un Comité Nacional formado por la Corporación 5 al Día, MINAGRI, ODEPA, MINREL, MINSAL, FAO y Elige Vivir Sano, para coordinar acciones en nuestro país.

En marzo de 2020, la pandemia producida por el COVID-19 azota a nuestro país, lo cual obliga a hacer una reestructuración de las actividades planificadas. Dada la contingencia sanitaria nacional e internacional, todas las reuniones de coordinación, desde marzo en adelante, se realizaron en modo virtual.



TALLER INTERNACIONAL FAO/OMS SOBRE FRUTAS Y VERDURAS 2020

La Corporación 5 al Día solicitó, a mediados de 2019, al Ministerio de Agricultura que apoyara la iniciativa de realizar en Chile el Segundo Taller Internacional sobre Verduras y Frutas para Alimentación y Calidad de Vida, dado que el primer taller se había realizado el 2004 en Kobe, Japón. Así surge la necesidad de 5 al Día Chile de actualizar la información disponible de los beneficios del consumo de frutas y verduras para las personas y el planeta, invitando a participar a científicos de alto nivel mundial que estuviesen trabajando en los temas relacionados, con publicaciones actualizadas de distintos países.

El MINAGRI apoya esta iniciativa en preparación a la celebración del Año Internacional, concretándose luego de múltiples reuniones con la Representante de FAO en Chile, Sra. Eve Crowley.

Este taller se realizó en modo virtual entre el 24 de agosto y el 9 de septiembre de 2020. El objetivo fue revisar y actualizar la evidencia mundial sobre la eficacia de las intervenciones y los avances políticos, programáticos y científicos en las décadas posteriores al Taller Conjunto FAO/OMS sobre Frutas y Verduras para la Salud (Kobe, Japón, 2004), con la finalidad de desarrollar recomendaciones prácticas y basadas en evidencia para futuras políticas, leyes, reglamentos y programas destinados a mejorar el consumo, la producción y las cadenas de valor de las frutas y verduras.

La metodología definida para el taller fue de 5 sesiones virtuales, de 3 horas cada una, realizándose una sesión cada semana. El taller se estructuró en tres temas:

- Efectividad de las políticas y programas para promover el consumo de frutas y verduras.
- Beneficios del consumo de frutas y verduras en la salud.
- Políticas y programas que promuevan cadenas de valor sostenibles de frutas y verduras.

Previo a cada sesión, se envió a los participantes documentos de trabajo para ser discutidos en la sesión siguiente.

Se convocaron a 39 expertos internacionales procedentes del mundo académico, los gobiernos, la sociedad civil, el sector privado, las organizaciones internacionales, la FAO y la OMS. Por parte de la Corporación 5 al Día, participaron como integrantes del comité organizador y como invitados expertos: el Sr. Fernando Vio, Sra. Alejandra Domper y Sra. Isabel Zacarías. Además, participó el Sr. Manuel Moñino, Coordinador de la AIAM5.

Como producto se obtuvieron:

- Informe del taller FAO/OMS que presenta las lecciones aprendidas, los factores de éxitos y los desafíos relacionados con las políticas y programas para promover la producción y el consumo de frutas y verduras a lo largo de la cadena de valor, así como recomendaciones factibles de cómo mejorar las políticas, leyes, reglamentos y programas pertinentes⁹.
- Tres documentos con antecedentes y presentaciones en video para cada uno de los temas principales del taller:
 - Políticas y programas que promueven el consumo de frutas y verduras.
 - Políticas y programas que promuevan las cadenas de valor sostenibles de frutas y verduras
 - Efectos del consumo de frutas y verduras en la salud^{10, 12}.
- Espacio Virtual (Knowledge Market) con videos compartidos, documentos, literatura relevante y otros materiales para discutir en el taller.
- Red fortalecida de socios con un compromiso compartido de promover el consumo de frutas y verduras.
- Consenso sobre mensajes para mejorar el consumo, la producción y la cadena de valor basado en la evidencia científica actualizada.



Los participantes elaboraron una serie de conclusiones y recomendaciones para la aplicación de políticas, leyes, reglamentos y programas, orientadas a los gobiernos, la academia, el sector privado, la sociedad civil y las organizaciones internacionales. Recomendaron avanzar hacia un mayor consumo de frutas y verduras frescas o mínimamente procesadas, en lugar de frutas y verduras altamente procesadas, con adición de azúcar o sal, considerando también la realidad de países de extrema pobreza, donde las frutas y verduras procesadas les permiten tener disponibilidad durante todo el año. Los gobiernos desempeñan un rol fundamental para mejorar estos sistemas alimentarios⁹.

“

Se obtuvo un informe del taller, tres documentos con antecedentes y presentaciones en video para cada uno de los temas.

”



CREACIÓN DE UN COMITÉ DIRECTIVO INTERNACIONAL (INTERNATIONAL STEERING COMMITTEE) DEL AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS (AIFV):

A principios del año 2020, la FAO crea un Comité Internacional (International Steering Committee) conformado por 20 miembros, correspondientes a seis representantes permanentes (y seis suplentes) designados por los grupos regionales de la FAO, un máximo de ocho representantes de organismos de las Naciones Unidas y organizaciones internacionales; el mundo académico e instituciones de investigación; organizaciones de la sociedad civil, y el sector privado¹³. La Sra. Alejandra Domper, Secretaria Ejecutiva de la Corporación 5 al Día Chile, fue invitada a formar parte de este comité como miembro con pleno derecho. Además, participó el Sr. Manuel Moñino de la AIAM5, como oyente en algunas sesiones.

20

miembros tuvo el Comité Directivo del Año Internacional de las Frutas y Verduras.

+13

reuniones virtuales se llevaron a cabo.

4

líneas de acción se definieron para celebrar el AIFV.

Los objetivos de este comité fueron:

- Proporcionar orientación sobre la planificación general y la aplicación del AIFV.
- Definir y llegar a consenso sobre el concepto de “frutas y verduras” para los efectos del AIFV.
- Definir los objetivos del AIFV.
- Proporcionar orientación y crear el Plan de Acción del AIFV de acuerdo con la realidad de los diferentes países.
- Proponer acciones y promover la cooperación y el reconocimiento de la importancia de los beneficios de la nutrición y la salud del consumo de frutas y verduras, a nivel mundial, regional y nacional.
- Proporcionar comentarios y estimular el diálogo con los asociados representados por los miembros (por ejemplo, los gobiernos, organizaciones internacionales, academia, sociedad civil, sector privado).
- Proporcionar orientación y colaborar activamente en la movilización de apoyo financiero para la implementación del plan de acción de promoción de AIFV y supervisar los gastos del presupuesto movilizado.
- Proporcionar asesoramiento sobre las principales herramientas de promoción desarrolladas para el AIFV.
- Proporcionar información para el informe a la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la aplicación del AIFV, así como un documento.
- Aprobar el alcance y los mensajes claves del AIFV.
- Aprobar campaña comunicacional.

Se llevaron a cabo más de 13 reuniones virtuales para lograr los objetivos planteados, donde se trabajó arduamente en la planificación y ejecución generales, se definieron sus objetivos, sus mensajes claves, el logo, la campaña comunicacional, los lineamientos de acción para el año y definición de frutas y verduras.



OBJETIVOS AIFV

Concienciar



sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras para la salud y la nutrición, y orientar las políticas hacia dichos beneficios.

Promover



dietas y estilos de vida saludables, equilibrados y diversificados, mediante el consumo de frutas y verduras.

Reducir



la pérdida y el desperdicio en los sistemas alimentarios de las frutas y verduras.

Difundir



las mejores prácticas sobre:

- Fomento del consumo y la producción sostenible de frutas y verduras, en apoyo de los sistemas alimentarios sostenibles.
- Mayor sostenibilidad en el almacenamiento, transporte, comercio, procesamiento, transformación, venta minorista, reducción del desperdicio y reciclaje, así como en las interacciones entre estos procesos.
- Integración de los pequeños agricultores, en especial los agricultores familiares, en las cadenas de producción, suministro y valor locales, regionales y mundiales en aras de la producción y el consumo sostenibles de frutas y verduras, reconocimiento de las contribuciones de las frutas y verduras, incluidas las razas no mejoradas y las variedades del agricultor, a su seguridad alimentaria, nutrición, medios de vida e ingresos.
- Fortalecimiento de la capacidad de todos los países, en especial de los países en desarrollo, para adoptar enfoques y tecnologías innovadores de la lucha contra la pérdida y el desperdicio de frutas y verduras¹³.



Adicionalmente, se discutió sobre la definición de frutas y verduras para efectos de esta celebración, finalmente se llegó a consenso definiendo que las frutas y verduras “son las partes comestibles de las plantas como estructuras seminíferas, flores, yemas, hojas, tallos, brotes y raíces, tanto cultivadas como silvestres, en estado crudo o con un procesamiento mínimo”.

De esta definición, quedan excluidos:

- Raíces feculentas y tubérculos como la yuca, la patata, la batata y el ñame (aunque las hojas de estas plantas se consumen como verduras).
- Leguminosas de grano seco (legumbres), salvo que se recolecten sin estar maduras.
- Cereales, incluido el maíz, salvo que se recolecten sin estar maduros.
- Nueces, semillas y semillas oleaginosas, como el coco, la nuez de nogal y la semilla de girasol.
- Plantas medicinales y especias, a menos que se utilicen como verdura.
- Estimulantes, como el té, el cacao o el café.
- Productos procesados y ultraprocesados elaborados a partir de frutas y verduras, como bebidas alcohólicas (por ejemplo, vino o bebidas espumosas), sustitutos de la carne a base de plantas o productos de fruta y verdura con ingredientes añadidos (por ejemplo, jugos de fruta envasados o ketchup).

Además, se definió que las frutas y verduras mínimamente procesadas son aquellas que “se han sometido a algún proceso que no altera su condición de fresco, como lavado, clasificación, recortado, pelado, cortado o troceado”.

Los alimentos mínimamente procesados conservan la mayor parte de sus propiedades físicas, químicas, sensoriales y nutricionales intrínsecas, y muchos de ellos son tan nutritivos como los alimentos sin procesar. Algunos ejemplos son la fruta cortada, la fruta embolsada, las ensaladas de verduras y las frutas y verduras desecadas y congeladas¹³.

LÍNEAS DE ACCIÓN PARA LA CELEBRACIÓN DEL AIFV 2021

1

Promoción y sensibilización

- Concienciar sobre la contribución de las frutas y verduras a la mejora de la nutrición, la diversidad alimentaria y la salud; sobre su efecto en la sociedad, la economía y el medio ambiente, y sobre su contribución al desarrollo sostenible.
- Promover los objetivos del año y fomentar su integración en los programas de desarrollos nacionales, regionales y mundiales.
- Impulsar un debate global sobre diferentes aspectos de las frutas y verduras, sobre su contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y otros convenios, convenciones y directrices mundiales pertinentes.

2

Creación y difusión de conocimientos

- Conocer mejor cómo contribuyen los diferentes aspectos de los sistemas alimentarios de las frutas y verduras a la sociedad, la economía y la sostenibilidad ambiental, en los países tanto desarrollados como en desarrollo, y crear mensajes de comunicación basados en hechos objetivos.
- Fomentar las herramientas y los mecanismos para el seguimiento y la medición de los efectos positivos y negativos de los diferentes aspectos del AIFV 2021.



3**Formulación de políticas**

- Promover políticas, leyes y reglamentos basados en datos comprobados y el intercambio de buenas prácticas que fomentan y maximizan la contribución de las frutas y verduras al desarrollo sostenible, el crecimiento económico y los medios de vida rurales, la inocuidad alimentaria y la promoción de las dietas saludables, equilibradas y diversificadas.
- Potenciar los enfoques integrados y holísticos para la gestión de los sistemas alimentarios de las frutas y verduras, por medio de políticas nacionales transversales que contribuyen al logro de los ODS y las metas de los convenios, convenciones y directrices mundiales pertinentes.
- Estimular la cooperación y las asociaciones del sector público y privado en diferentes ámbitos del AIFV 2021, como la investigación.
- Favorecer la inversión en innovación y desarrollo de infraestructuras, a fin de fomentar el consumo y la producción sostenible de frutas y verduras y reducir su pérdida y desperdicio.

4**Fomento de la capacidad y educación**

- Respalidar la formulación y aplicación de políticas y programas educativos (como programas de alimentación escolar, huertos escolares, jardines urbanos y periurbanos y huertos de azotea, lugares de trabajo saludables, conocimientos sobre alimentación, programas educativos sobre la pérdida y el desperdicio comunitarios de alimentos) y material educativo conexo para dar a conocer los beneficios de la producción y el consumo de frutas y verduras, sus implicaciones para la salud y la nutrición y otros temas relacionados del AIFV 2021.
- Aumentar la integración de la educación nutricional, con una atención especial a la importancia de las frutas y las verduras, en la elaboración de planes de estudio, de conformidad con la Agenda 2030 y los ODS.
- Empoderar a las partes interesadas, en especial a las mujeres y los jóvenes, mediante la creación de conocimientos y el desarrollo de competencias en el ámbito de la producción y la manipulación postcosecha, el procesamiento, la preparación, la comercialización y el consumo de frutas y verduras¹³.



AÑO INTERNACIONAL DE LAS
FRUTAS Y VERDURAS

2021



Durante las sesiones del Comité Directivo Internacional se aprobaron los mensajes y datos claves, el logo institucional, un manual de comunicaciones, videos motivacionales, el documento de antecedentes “Frutas y Verduras - Esenciales en tu Dieta”, que pueden ser utilizados y descargados en <https://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/>, además de organizar el lanzamiento oficial y la actividad de cierre en 2022.

El rol de la Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Verduras “5 al Día” - AIAM5, fue muy relevante en la participación y en el apoyo de las iniciativas que se desprendieron de este Comité Directivo.

EVENTOS PREVIOS AL LANZAMIENTO DEL AIFV

Como actividad previa al AIFV y en preparación a su lanzamiento oficial, la FAO junto al Ministerio de Relaciones Exteriores y la Misión Permanente de las Naciones Unidas, organizó un evento virtual el 13 de julio: “On the road to the international year of fruits and vegetables 2021: Highlighting health and nutritional benefits through sustainable production and consumption of fruits and vegetables”.

El objetivo fue discutir con las partes interesadas el rol de la contribución de las frutas y verduras en la nutrición, salud, en la producción sostenible, en la generación de empleos y otros aspectos relevantes del desarrollo sostenible.

Los expositores fueron el representante en Chile de las Naciones Unidas, representantes del Ministerio de Agricultura, FAO, OMS, Elige Vivir Sano y 5 al Día Chile.

Alejandra Domper participó como expositora en representación de 5 al Día Chile, presentado el tema: “Rol de la sociedad civil en el consumo de frutas y verduras”.

LANZAMIENTO OFICIAL DEL AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS 2021

El 15 de diciembre de 2020, se realizó el lanzamiento oficial del Año Internacional de Frutas y Verduras #AIFV2021 organizado desde FAO Roma, en modalidad virtual. La ceremonia fue presidida por Qu Dongyu, Director General de FAO, quien felicitó al Gobierno de Chile y a 5 al Día Chile por impulsar el Año Internacional. El evento contó con la participación de importantes autoridades de los países miembros de las Naciones Unidas. En el caso de Chile, participó el Ministro de Agricultura, Sr. Antonio Walker, quien se presentó en compañía de la Ministra de Desarrollo Social, Sra. Karla Rubilar, otras autoridades de gobierno, y la Sra. Alejandra Domper de 5 al Día Chile. El ministro declaró que para Chile ha sido un honor presidir el Comité Directivo Internacional a cargo de la organización del año.

La ceremonia contempló dos paneles de preguntas, con representantes de todos los continentes. En uno de ellos, el Dr. Fernando Vio, Presidente de la Corporación 5 al Día, respondió a la pregunta: “¿Qué importancia reviste el consumo de frutas y verduras para la salud en este momento?”. El Dr. Vio destacó la importancia del consumo de frutas y verduras para mejorar la salud en especial en esta época que estamos frente a dos grandes pandemias: obesidad y coronavirus. Frutas y verduras ayudan a fortalecer el sistema inmune y ayuda a combatir las diferentes formas de malnutrición y enfermedades crónicas.

El evento contó con traducción simultánea a seis idiomas: inglés, chino, francés, ruso, español y árabe, y con más de 2.000 personas inscritas.

Durante la ceremonia se lanzó oficialmente la publicación en inglés y en español titulada: “Frutas y Verduras - Esenciales en tu Dieta”.



LANZAMIENTO EN CHILE DEL AÑO INTERNACIONAL DE FRUTAS Y VERDURAS 2021

Dado el protagonismo de nuestro país en esta celebración, el Comité Nacional del Año Internacional de Frutas y Verduras organizó el 21 de abril de 2021 un evento virtual denominado Presentación Nacional del Año Internacional de Frutas y Verduras 2021.

El programa de la actividad incluyó un saludo de la Primera Dama, Sra. Cecilia Morel Montes y de las siguientes autoridades: el Ministro de Relaciones Exteriores, Sr. Andrés Allamand; la Ministra de Desarrollo Social y Familia, Sra. Karla Rubilar; la Ministra de Agricultura, Sra. María Emilia Undurraga; la Subsecretaria de Salud Pública, Dra. Paula Daza; la Representante de FAO en Chile, Sra. Eve Crowley, y el Presidente de la Corporación 5 al Día, Sr. Fernando Vio.

Dentro del lanzamiento se incluyó la presentación de resultados del Taller Internacional FAO/OMS sobre Frutas y Verduras 2020 (detallado en párrafos anteriores) a cargo del Oficial de Nutrición para la Oficina de la FAO en América y el Caribe, Sr. Israel Ríos y la Secretaria Ejecutiva de Elige Vivir Sano, Sra. Daniela Godoy, y la presentación del libro “Programas 5 al Día: Una Mirada Global. Estudio de Casos de Países” por la Sra. Isabel Zacarías. Dicho libro está detallado en el capítulo 8. La presentación de actividades de 5 al Día Chile estuvo a cargo de la Sra. Alejandra Domper y la presentación de actividades de 5 al Día España, por la Srta. Nuria Martínez.

6

idiomas fueron elegidos para la traducción simultánea del evento.

+2.000

personas se inscribieron para presenciar el lanzamiento oficial del AIFV.

“

El rol de la Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Verduras “5 al Día” - AIAM5, fue muy relevante en la participación y en el apoyo de las iniciativas que se desprendieron de este Comité Directivo.

”



OTRAS ACTIVIDADES

En torno a la celebración del Año Internacional de las Frutas Verduras, la Corporación 5 al Día estuvo presente en múltiples actividades.

10 de marzo

La Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Verduras “5 al Día” (AIAM5) organizó las XIII Jornadas Profesionales de 5 al Día España. En dicha oportunidad Alejandra Domper participó como conferencista, presentando el tema: “Oportunidades para el Sector Hortícola en el Año Internacional de las Frutas y Verduras”.

19 de abril

Alejandra Domper, participó en el evento organizado por Produce Marketing Association (PMA) denominado: “PMA IYFV Virtual Leadership Event”, presentando la experiencia de 5 al Día Chile. Los objetivos fueron: educar a la industria sobre modelos exitosos que promueven los objetivos generales del AIFV; mejorar la producción de alimentos saludables y sostenibles; reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y promover los productos como clave para dietas saludables y una mejor calidad de vida, lo cual también está alineado con la visión de PMA de hacer crecer un mundo más saludable.

28 de abril

Isabel Zacarías participó como expositora en el webinar internacional “La Importancia del Consumo de Frutas y Verduras en una Alimentación Saludable”, organizado por el Instituto de Investigación Nutricional de Perú. Su exposición fue “Frutas y Verduras Buenas Para Todos. Efectos del Consumo de Frutas y Verduras en el Ambiente”.

11 de mayo

La nutricionista Lorena Barrios, realizó una charla vía Zoom sobre estrategias para una alimentación saludable, dirigida a estudiantes de la Carrera de Educación Diferencial del Instituto Profesional Virginio Gómez de La Universidad de Concepción. En esta actividad participaron 68 personas, quienes al finalizar la charla resolvieron sus dudas al respecto.

25 de mayo

Alejandra Domper participó como conferencista, en una reunión vía Zoom con el tema “Estrategias para Aumentar el Consumo de Frutas y Verduras en la Comunidad Escolar”, organizado por el Movimiento Agro, Educación y Salud A.C. de Uruguay.

9 de junio

El Dr. Fernando Vio participó como expositor en el webinar denominado “Enfrentando el COVID-19 y la Obesidad en Contextos de Inseguridad Alimentaria”, como actividad preparativa para la Cumbre de los Sistemas Alimentarios. El Dr. Vio comentó la transición epidemiológica de Chile y su relación con la pandemia de COVID-19. Destacó, además, la importancia de fomentar una cultura del movimiento, educación física diaria en los colegios y al aire libre, como una estrategia para mejorar el estado nutricional de niños, niñas y adolescentes.

UNIVERSIDAD DE CHILE

Invita Proyecto de Internacionalización del Programa de Doctorado en Nutrición y Alimentos

WEBINAR zoom

FRUTAS Y VERDURAS: BENEFICIOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

HOY 15.00 hrs

22 julio 2021 | 15:00 - 17:30 hrs. (GMT-4:00, Santiago)

Herman Speisky, PhD
Profesor Titular
INTA Universidad de Chile

Gabriela Fretes, PhD(c)
Food and Nutrition Policy and Programs,
Tufts University, EE.UU. 5 al Día Paraguay

Carmen Gloria González, PhD(c)
Doctorado en Nutrición y Alimentos,
Universidad de Chile, 5 al Día Chile

Israel Rios, MSc
Oficial de Nutrición
Oficina Subregional de la FAO para Iberoamérica

www.docnutal.uchile.cl www.5aldia.cl

22 de julio

En conmemoración del Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021, el Proyecto de Internacionalización del Programa de Doctorado en Nutrición y Alimentos de la Universidad de Chile y la Corporación 5 al Día Chile,



CAMPAÑA 5 AL DÍA - LO VALLEDOR SOBRE EL AÑO INTERNACIONAL DE FRUTAS Y VERDURAS

El Mercado Mayorista Lo Valledor es un socio activo de la Corporación 5 al Día y comprometido con la comunidad, realizando diferentes acciones para aumentar el consumo de verduras y frutas. Se le invitó a participar del Año Internacional, siendo un gran colaborador y participando activamente de esta iniciativa. En conjunto con 5 al Día Chile, se diseñó y elaboró una serie de actividades para sensibilizar y educar a la población sobre los beneficios que tiene para la salud un consumo adecuado de estos alimentos y para evitar las pérdidas y desperdicios de frutas y verduras.

10

cápsulas de 30 segundos enseñaron acerca de las frutas y verduras.

3.000

folletos para evitar pérdidas y desperdicios de alimentos.



Campaña audiovisual "Dale Color"

La cual incluyó 10 cápsulas de 30 segundos con contenidos atractivos sobre el AIFV. A través de divertidas situaciones, historias cotidianas y relatos, se enseñó sobre las principales beneficios, características y curiosidades de las frutas y verduras. La campaña fue dirigida principalmente a estudiantes de educación básica, sin distinción social, territorial ni de género. Estas cápsulas permitieron generar y crear piezas unitarias que apoyaran la campaña en las redes sociales generando contenido periódico tales como gifs, infografías, stickers, memes, historietas, entre otras. Todas las cápsulas se encuentran disponibles en: <https://www.youtube.com/@cincoaldiachile>





Elaboración de una "Landing Page"

Para educar a la población, sobre todo a los niños y niñas, entregando contenidos sobre las frutas y verduras en forma entretenida y dinámica. Mediante esta página, en forma lúdica y colorida, se difundieron noticias, documentos, concursos, vídeos, las cápsulas mencionadas anteriormente y material informativo sobre el AIFV.



Concursos mensuales

En redes sociales y en la "landing page", para hacer participar a la comunidad escolar, lograr sensibilizar y educar sobre diferentes temas relacionados a las frutas y verduras. Los premios fueron bicicletas, canastas de frutas, materiales educativos, etc.



Material promocional

Se diseñaron y elaboraron materiales de promoción y de marketing, tales como: 5.000 unidades de mochilas, 5.000 bolsas plegables y reutilizables con forma de frutas y verduras, y 2.000 bolsillos de celular. Estos materiales fueron entregados en las diferentes actividades realizadas en escuelas, en el Mercado Mayorista Lo Valledor, en las ferias libres, servicios de salud y municipalidades, con el objetivo de dar a conocer la importancia para la salud de consumir 5 porciones de frutas y verduras, de los 5 colores, todos los días.



Folletería

Creación e impresión 3.000 unidades de un folleto para evitar pérdidas y desperdicios de alimentos, dirigido a agricultores, productores, distribuidores y comerciantes de frutas y verduras.



Campaña en Mercado Mayorista Lo Valledor

Se realizó una campaña al interior del Mercado Mayorista Lo Valledor, de manera de comprometer en la promoción del consumo de frutas y verduras, no solo a usuarios del mercado, sino a todo su personal. Mediante letreros-palomas y gigantografías, se vistió Lo Valledor durante meses, donde los conceptos, en idioma español y creole, fueron: Lo Vacelebrar, Lo Vagradecer, Lo Varefrescar, Lo Varejuvenecer, Lo Vareciclar, Lo Vayudar, Lo Vacuidar y Lo Vanutrir.





El viernes 28 de mayo de 2021, la Corporación 5 al Día junto a Mercado Mayorista Lo Valledor, desarrollaron el evento de lanzamiento de las actividades mencionadas anteriormente, en la comuna de Pedro Aguirre Cerda. El evento, que fue cubierto por el canal de noticias CNN y Chilevisión, contó con la presencia de Ministra de Agricultura, María Emilia Undurraga; Francisco Yofre, Consultor Regional Senior en FAO para América Latina y el Caribe; Víctor Cornejo, Presidente del Directorio de Mercado Mayorista Lo Valledor; Ricardo Villegas, Secretario Regional Ministerial de Educación de la Región Metropolitana; Samuel Leiva, Director Escuela Consolidada Dávila; Alejandra Domper, Secretaria Ejecutiva Corporación 5 al Día Chile, y Lorena Barrios, Nutricionista de la Corporación 5 al Día Chile.

3.433

visitas a la "landing page".

71%

de estas visitas (2.436) fueron obtenidas en período de concurso.

1.348

usuarios visitaron la "landing page", de los cuales 1.100 (82%) viven en Chile, de ellos 822 (75%) pertenecen a la Región Metropolitana y el 25% a otras regiones del país.

+70

publicaciones periódicas se realizaron en Instagram, Facebook y Twitter, relacionadas con el AIFV, las campañas de concursos y las cápsulas "Dale Color", todas ellas con enlace a la URL de la "landing page" AIFV2021.





El consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de carne roja y azúcar deberá reducirse en más de un 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal, confiere una buena salud y beneficios ambientales.¹⁹



CEREMONIA OFICIAL DE CIERRE DEL AIFV

El día 22 de febrero de 2022, la FAO organizó una ceremonia oficial de cierre, teniendo como objetivo hacer un balance y celebrar los logros del Año Internacional de Frutas y Verduras 2021. A pesar de la pandemia, se lograron realizar acciones durante ese año, mostrando sus resultados e impactos. La ceremonia contó con la participación del Director General de la FAO, Sr. Qu Dongyu; el Subsecretario de Agricultura de Chile, Sr. José Ignacio Pinochet, entre otras autoridades.

Los informes sobre el Año Internacional de las Frutas y Verduras están disponibles y se pueden descargar en <https://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/>

EVALUACIÓN AIFV

El año 2021 no fue cualquier año, sino uno especialmente complejo por la pandemia del coronavirus. Por ello, la mayor parte de las actividades del AIFV se realizaron a distancia y solo algunas se pudieron hacer en forma presencial, con los cuidados respectivos. A pesar de lo anterior, la cantidad de actividades fue muy importante, como se puede apreciar en lo descrito en detalle en este capítulo.

Como resultados importantes, lo primero es que la dieta saludable, con frutas y verduras como componente principal, fue considerada tema fundamental para la salud de las personas a nivel mundial durante el año 2021. En esto colaboró la pandemia, ya que demostró la necesidad de que las personas tuvieran un buen estado



de salud y nutrición para enfrentar la agresión del COVID-19. Por datos epidemiológicos, quedó establecido el alto riesgo de enfermar grave y morir de las personas con sobrepeso, obesidad y sus comorbilidades. Un estudio del Observatorio Global de la Obesidad de la OMS junto a la Universidad Johns Hopkins demostró que la mortalidad por COVID-19 fue 10 veces mayor en los países que tenían al menos un 50% de adultos con sobrepeso y obesidad (Chile tiene un 74,4%). Para demostrarlo, comparó la alta mortalidad en Estados Unidos y Gran Bretaña, países con alta obesidad, con la de Japón y Corea del Sur, donde los niveles de sobrepeso y obesidad son bajos¹⁷. En esto se reconoce el efecto protector de una dieta con frutas y verduras, para prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.

En segundo lugar, quedó establecido que en el medio ambiente, la producción de frutas y verduras es más sustentable que la de carnes y cereales, lo cual no es menor en un mundo enfrentado a un daño ambiental que está incidiendo fuertemente en el cambio climático. Ante la sequía que afecta al mundo, y en particular a Chile, se debe privilegiar aquella producción que consume menos agua. Para producir un kilo de verduras se requieren aproximadamente 200 litros de agua y para fruta 300 litros; para un kilo de trigo 1.500 litros y para un kilo de carne de bovino 15.000 litros¹⁸, por lo cual hay que seguir las indicaciones de la Comisión EAT de Lancet 2019: "El consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de carne roja y azúcar deberá reducirse en más de un 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal, confiere una buena salud y beneficios ambientales"¹⁹.

En tercer lugar, se creó conciencia a nivel mundial de la necesidad de reducir pérdidas y desperdicios, que en el caso de las frutas y verduras significa más del 50% de lo que se produce, que paradójicamente es mayor en los países más pobres.

En Chile, se escuchó cada vez más la palabra "saludable" en los medios y redes sociales. Se creó conciencia de que tener una vida saludable nos beneficia a todos, en especial en situación de pandemia. La relación entre vida saludable y aumentar el consumo de frutas y verduras,

apareció en las recomendaciones de dietas y menús de productores y distribuidores de alimentos en todos los niveles. Se espera que las colaciones saludables y la alimentación escolar sean de mejor calidad que en el pasado, incorporando más frutas y verduras, para lo cual se requiere un fuerte compromiso del Ministerio de Educación y de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB).

200

litros de agua se necesitan para producir un kilo de verduras.

300

litros de agua se ocupan para producir un kilo de frutas.

1.500

litros de agua se necesitan para producir un kilo de trigo.

15 mil

litros de agua se ocupan para producir un kilo de carne bovina.



CONCLUSIONES

La proclamación del Año Internacional de Frutas y Verduras permitió llamar la atención mundial de los diferentes organismos internacionales y de los otros países del mundo sobre las bondades de las frutas y verduras, y dirigir la atención de la política a nivel mundial para abordar los problemas de producción, cadenas de valor, consumo, pérdidas y desperdicios de estos alimentos.

La proclamación de esta celebración no fue un trabajo fácil, requirió de un fuerte compromiso de todas las partes involucradas, de un arduo y sistemático trabajo de todo el equipo de la Corporación 5 al Día, del apoyo de las diferentes instituciones del Estado, principalmente el fuerte compromiso del Ministerio de Agricultura; del apoyo de los organismos internacionales, donde la FAO tuvo un rol fundamental poniendo a disposición todo su equipo, tanto nacional como regional; del compromiso del sector privado, especialmente de Mercado Mayorista Lo Valledor, para realizar acciones en nuestro país. Además, hay que destacar el apoyo de los miembros de la AIAM5 en todas las actividades realizadas en el Año Internacional.

A pesar de que su celebración coincidió con la pandemia de coronavirus, fue una oportunidad única para crear conciencia sobre el importante papel de las frutas y verduras en la nutrición, la seguridad alimentaria y la salud humana y planetaria, para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y promover la sostenibilidad y la seguridad de la cadena de valor de frutas y verduras.

Sin embargo, falta mucho por avanzar para alcanzar las recomendaciones mundiales de consumo, mejorar los sistemas de producción, lograr cadenas de valor sostenibles, y disminuir las pérdidas y desperdicios de frutas y verduras. Estos cambios requieren diseñar y aplicar políticas, leyes, reglamentos y programas, basados en evidencia científica, con un seguimiento, monitoreo adecuado, un fuerte compromiso de todos los actores claves y con un financiamiento acorde a las necesidades.



AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS 2021

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. FAO/OMS. *Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre Nutrición 2016-2025*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb9467es/cb9467es.pdf>
2. Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2), 2014. Marco de Acción. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-mm215s.pdf>
3. Organización de las Naciones Unidas. *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030*. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
4. FAO/OMS. *Conferencia Regional de la FAO para América Latina y el Caribe (LARC-35), Jamaica, 2018*. Disponible en: <https://www.fao.org/about/meetings/larc35/es>
5. FAO/OMS. *Comité de Agricultura (COAG26). Roma, 2018*. Disponible en: <https://www.fao.org/about/meetings/coag/coag-26/list-of-documents/en/>
6. FAO/OMS. *Comité de Agricultura COAG26. Roma, 2018. Solicitud de adelantar el Año Internacional de Frutas y Verduras*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/mx568en/mx568en.pdf>
7. FAO/OMS. *Informe 41° Conferencia Ministerial FAO. Roma, 2019*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/na421es/na421es.pdf>
8. Naciones Unidas. 2020. *Resolución aprobada por la Asamblea General el 19 de diciembre de 2019: 74/244. Año Internacional de las Frutas y Verduras (2021)*. Asamblea General de las Naciones Unidas. Disponible en: undocs.org/es/A/RES/74/244
9. FAO/OMS. *Taller Internacional FAO/OMS sobre Frutas y Verduras 2020 en preparación para el Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021. Informe final*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb6234es/cb6234es.pdf>
10. FAO/OMS. *Taller Internacional FAO/OMS sobre Frutas y Verduras 2020 en preparación para el Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021. Effects of fruit and vegetable intake on direct and indirect health outcomes - policy review*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb5727en/cb5727en.pdf>
11. FAO/OMS. *Taller Internacional FAO/OMS sobre Frutas y Verduras 2020 en preparación para el Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021: Promoting sustainable and inclusive value chains for fruits and vegetables - policy review*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb5720en/cb5720en.pdf>
12. FAO/OMS. *Taller Internacional FAO/OMS sobre Frutas y Verduras 2020 en preparación para el Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021: The effectiveness of policies and programmes promoting fruits and vegetables - policy review*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb5725en/cb5725en.pdf>
13. FAO/OMS. *Día Internacional de las Frutas y Verduras, 2021*. Disponible en: <https://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/>
14. FAO/OMS. *Promoción de cadenas de valor de frutas y verduras para mejorar el suministro y el consumo*. Taller internacional FAO/OMS sobre frutas y verduras 2020. Disponible en: <https://www.fao.org/documents/card/es/c/cb7954es>
15. FAO/OMS. *Fomento del consumo de frutas y verduras*. Taller internacional FAO/OMS sobre frutas y verduras 2020. Disponible en: <https://www.fao.org/publications/card/es/c/CB7956ES/>
16. FAO/OMS. *Promover un consumo adecuado y seguro de frutas y verduras para mejorar la salud*. Taller internacional FAO/OMS sobre frutas y verduras 2020. Disponible en: <https://www.fao.org/documents/card/es/c/cb7946es>
17. Wise, J. COVID-19: *Highest death rates seen in countries with most overweight population*. BMJ 2021; 372: n623
18. *Día Mundial del Agua: se requieren 15.000 litros de agua para generar un kilo de carne, señala la FAO*. Disponible en: <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/229495/>
19. Willett, W. et al. *Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems 2019*. The Lancet Commissions 2019; 393:447-492.





CAPÍTULO 12

INVESTIGACIONES Y PUBLICACIONES

Isabel Zacarías

RESUMEN

El Programa 5 al Día a nivel internacional está basado en la evidencia científica de los beneficios del consumo de frutas y verduras, y también en datos nacionales, tanto de la situación de salud de la población como del consumo alimentario, en especial relacionados con frutas y verduras. Es por ello que previo a la implementación de 5 al Día en Chile y durante los años 2005 al 2022, se realizaron estudios relacionados con el procesamiento y consumo de frutas y verduras y proyectos de investigación, como el Proyecto OPS/CDC/ILSI: “Evaluación del Impacto de una Campaña Educativa 5 al Día para Promover el Consumo de Verduras y Frutas”; el proyecto CORFO Innova “Alimentos Sanos, Saludables e Innovadores Derivados de Vegetales para Abastecer el Programa de Alimentación Escolar de la JUNAEB”, y el Proyecto: “Serie Animada sobre los Beneficios Nutricionales de las Frutas y Verduras”. En relación a publicaciones, se destacan artículos científicos y libros 5 al Día, que se han realizado en conjunto con profesionales de otras instituciones, la mayoría pertenecientes al Ministerio de Agricultura de Chile. Desde la gestación de la Corporación 5 al Día Chile se han publicado 10 libros, todos ellos disponibles en el sitio web de 5 al Día (www.5aldia.cl). Se concluye que el trabajo de investigación y de difusión científica que ha realizado 5 al Día, principalmente desde el INTA de la Universidad de Chile, constituyó la base científica para el diseño, implementación y desarrollo del programa en Chile.



ANTECEDENTES

Con el propósito de difundir el mensaje de 5 al Día y a fin de motivar a la comunidad científica y a los consumidores a aumentar el consumo de frutas y verduras, en el presente capítulo se muestran los principales proyectos de investigación realizados durante los años 2005 al 2022 y las principales publicaciones, tanto de libros como en revistas, durante estos años.

5 AL DÍA, EVIDENCIA CIENTÍFICA PARA POLÍTICAS PÚBLICAS

A continuación, se presentan los proyectos de investigación liderados por 5 al Día Chile.

Estudio “Evaluación del Impacto de una Campaña Educativa 5 al Día para Promover el Consumo de Verduras y Frutas” de OPS-IILSI-CDC

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en conjunto con el Instituto Internacional de Ciencias para la Vida (IILSI) y el Centro de Prevención y Control de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), implementaron el Proyecto “Modos de Vida Sanos, Personas Sanas”. En el marco de este proyecto, Isabel Zacarías desde el INTA y en colaboración con profesionales del Ministerio de Salud, se adjudicaron el año 2005 el estudio: “Evaluación del Impacto de una Campaña Educativa 5 al Día para Promover el Consumo de Verduras y Frutas”. En este trabajo, se evaluó el impacto de una campaña de promoción del consumo de verduras y frutas, a través de la entrega de material educativo con comunicación verbal. La población objetivo fueron adultos entre 17 y 60 años, usuarios y usuarias de los Servicios de Salud y supermercados de estrato socioeconómico medio-bajo, del área urbana de la Región Metropolitana, Santiago, Chile. La muestra estuvo constituida por 1.890 consumidores distribuidos en tres grupos: uno de ellos recibió el material educativo; el segundo, el material educativo más una explicación verbal, y el tercero, un grupo control sin intervención. Se evaluó, además, la frecuencia de consumo de verduras y frutas en la población en estudio, al inicio y un año después de realizada la intervención.

Uno de los principales resultados fue el aumento del conocimiento del mensaje de 5 al Día, en los tres grupos evaluados. También, se observó un incremento en la frecuencia de consumo de frutas frescas en el grupo 1 de intervención, y se destacó el aumento de la proporción de participantes que señalaron tener la intención de consumir más frutas y verduras en los próximos 6 meses, de 75,9% a 89,4% en el grupo 1, de 77,9% a 84,5% en el grupo 2 y de 69,8% a 80,6% en el grupo control. La principal conclusión de este estudio fue que el consumo de verduras y frutas estaba bajo la recomendación en todos los grupos estudiados^{1,6}.

Estudio “Hábitos, Tendencias y Percepciones del Consumo de Frutas y Verduras en Chile” de Fundación para la Innovación Agraria (FIA) del Ministerio de Agricultura

Este estudio se basó en encuestas realizadas a hombres y mujeres de 15 años o más, pertenecientes a las ciudades de Antofagasta, Valparaíso, Viña del Mar, Concepción, Talcahuano y Santiago, completando una totalidad de 1.200 entrevistas. El estudio fue solicitado por la Corporación 5 al Día Chile y desarrollado por la empresa Collect GFK, el año 2007. Los resultados mostraron que el consumo de frutas y verduras de los chilenos se encontraba bajo el promedio recomendado por la OMS, es decir de 2,5 porciones al día en la población promedio y solo 3 en menores de 14 años. El 92% de los mayores de 15 años y el 96% de los menores de 14, declararon que el desayuno era parte fundamental de su sistema alimenticio; no obstante, no incluían ningún tipo de fruta o jugos naturales en la ingesta. Principalmente, el desayuno estaba compuesto por pan, lácteos y cereales.

Se observó además que el chileno acostumbra a almorzar y posteriormente a consumir en la tarde una comida llamada “once”, consistente en pan con agregados poco saludables como mantequilla, margarina, mermeladas, embutidos, reemplazando la cena donde en general se pueden consumir ensaladas y fruta de postre. En conclusión, aquel que no cena ingiere vegetales solo a la hora de almuerzo y los picoteos entre comidas están compuestos por galletas, golosinas y chocolates, entre otros⁷.





Proyecto CORFO Innova "Alimentos Sanos, Saludables e Innovadores Derivados de Vegetales para Abastecer el Programa de Alimentación Escolar de la JUNAEB"

Este proyecto fue liderado por el profesor Marco Schwartz de la Facultad de Ciencias Agronómicas y en conjunto con académicos del INTA y la Corporación 5 al Día, el año 2009. El objetivo fue desarrollar snacks de frutas y vegetales desecados, que mantienen las propiedades saludables de antioxidantes y productos bioactivos, y de alta calidad sensorial para entregar en el Programa de Alimentación Escolar (PAE) de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), como una alternativa a la entrega de frutas y verduras frescas.

Entre los resultados de este estudio, se desarrollaron snacks deshidratados de diversas frutas y verduras, con el objeto de aumentar el consumo de alimentos saludables en escolares, los cuales fueron incorporados al PAE en la hora del desayuno⁸.

Proyecto FONDECYT N° 110044 (2011-2014): "Elaboración, Aplicación y Evaluación de un Programa de Intervención con Materiales Educativos en Alimentación Saludable para Profesores, Estudiantes de Prebásica, Básica y sus Familias"

En el marco de este proyecto, se desarrollaron talleres de cocina saludable con énfasis en el consumo de frutas y verduras. 5 al Día dio apoyo, aportando materiales de difusión tales como: delantales, recetarios y dípticos, entre otros⁹.



2,5

porciones de frutas consumían al día la población promedio en 2007.

92%

de los mayores de 15 años declararon que el desayuno era parte fundamental de su sistema alimenticio.



“

La principal barrera para el consumo de frutas y verduras en 6 países de Latinoamérica, fue la falta de apoyo normativo y de políticas públicas relacionadas, siendo vital una buena campaña publicitaria en el éxito de los programas que fomentan su consumo.

”



Proyecto FONDECYT N° 1140748 (2014-2017): “Elaboración, Aplicación y Evaluación de un Programa Educativo en Alimentación Saludable, Participativo y con Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) para Profesores, Estudiantes de Tercero, Cuarto y Quinto Básico y sus Familias”.

En este proyecto, además de talleres de cocina a profesores, niños, niñas, padres y madres^{10, 11}, se desarrolló una experiencia en huertos escolares con apoyo de la Corporación 5 al Día para la educación de la comunidad educativa de tercero a quinto básico de escuelas municipales de la Región Metropolitana¹².

Proyecto de tesis para optar al grado de Magister en Nutrición Humana denominado: “Obstaculizadores y Facilitadores para Aumentar el Consumo de Frutas y Verduras en Seis Países de Latinoamérica”.

Los objetivos de este estudio fueron determinar cuáles son los facilitadores y las barreras para aumentar el consumo de frutas y verduras en seis países de Latinoamérica y establecer si existe relación entre las Guías Alimentarias y el Programa 5 al Día. Este trabajo correspondió a un estudio de campo y cualitativo. Se usaron las técnicas de entrevistas grupales a profesionales de la salud y de los medios de comunicación, además de entrevistas a expertos en políticas alimentarias. Los facilitadores destacados fueron la publicidad televisiva de las campañas que promueven su consumo y la existencia de ferias libres en los barrios. Los obstaculizadores fueron la falta de políticas públicas de regulación sobre la publicidad y ganchos comerciales de los alimentos, de auto sustentabilidad, de financiamiento de los programas relacionados y de investigación sociológica del tema. La principal barrera para el consumo de frutas y verduras en estos países, fue la falta de apoyo normativo y de políticas públicas relacionadas, siendo vital una buena campaña publicitaria en el éxito de los programas que fomentan su consumo. La principal relación existente entre las Guías Alimentarias y el Programa 5 al Día, es que ambos promueven el consumo de verduras y frutas¹³.





Proyecto de Tesis “Siéntete Como Tuna, Cómete Una” de la estudiante Nicole Stefanic de la carrera de Diseño Gráfico de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

En este proyecto se diseñó una campaña específica para fomentar el consumo de la tuna. Con el desarrollo de una página web, folletería para campaña en supermercados y material promocional para acercar este alimento a los niños y niñas. 5 al Día apoyó a la estudiante con contenidos y la revisión de las piezas de la campaña.



Proyecto CP21-P130. Serie animada sobre los beneficios nutricionales de las frutas y verduras, denominada: Dale Color (2021-2022). Financiado por el Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación.

El objetivo general de este proyecto fue transmitir contenidos científicos sobre frutas y verduras, dirigido principalmente a niños y niñas de 6 a 9 años de edad. Se desarrollaron 8 cápsulas animadas para promover el consumo de frutas y verduras de una manera lúdica y atractiva para los niños y niñas, y también

pensando en que sea motivador para padres, madres y población en general. El plan de trabajo incluyó el desarrollo de los guiones de las 8 cápsulas, la validación de los contenidos en grupos focales, para asegurar un producto de calidad tanto en lo artístico y narrativo, como en lo científico y divulgativo. Después de desarrollados los guiones se procedió a la producción de cada una de las cápsulas. Se creó una estrategia de difusión a través de las redes sociales de 5 al Día y distribución en escuelas a través de contacto con e-mails enviados a profesores. Se destaca el hecho que las 8 cápsulas audiovisuales desarrolladas en este proyecto han tenido un total de 140.058 visualizaciones en el canal de YouTube de 5 al Día Chile, entre octubre y diciembre del año 2022. Además, las 8 cápsulas fueron entregadas a profesores con los cuales se ha realizado contacto de promoción del consumo de frutas y verduras, lo que les permitirá continuar con su uso en escolares.

<https://www.youtube.com/@cincoaldiachile>

Proyecto Innova “Bases de Datos de Contenido y Actividad Antioxidante en Frutas: Un Sistema de Sustentación de las Exportaciones y de Promoción de su Consumo” del Profesor Hernán Speisky (2008-2011).

La Corporación 5 al Día fue patrocinadora y difusora de este proyecto para la promoción del consumo de frutas y verduras. Los resultados de este proyecto están disponibles en el “Primer Portal Antioxidantes, Alimentos y Salud en el Mundo de Habla Hispana”.

Proyecto Innova “Estrategia de Promoción del Consumo y Exportación de Hortalizas Basada en una Mayor Valoración Nutricional y Comercial de su Riqueza Antioxidante” del Profesor Hernán Speisky (2012-2014).

La Corporación 5 al Día también fue patrocinadora y difusora de este proyecto. Los resultados se reflejaron en publicaciones científicas¹⁴ y en la base de datos de Riqueza Antioxidante de las Hortalizas Producidas en Chile, disponibles en: <https://portalantioxidantes.com/>



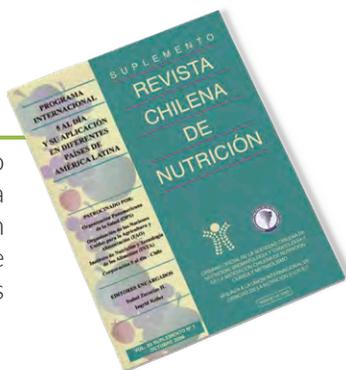
5 AL DÍA, PUBLICACIONES EN LIBROS Y REVISTAS

Revista Chilena de Nutrición. Suplemento nº1. Octubre de 2006.

Se elaboró 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.

Este contenido se encuentra para descarga en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-751820060003&lng=es&nrm=iso



Libro: “Contribución de la Política Agraria a la Promoción del Consumo de Verduras y Frutas. Un Compromiso con la Nutrición y Salud de la Población”.

Santiago, Chile, 2008.



Libro: “Cocina Saludable, Cómo Incluir 5 Porciones de Verduras y Frutas por Día”.

Santiago, Chile. 2010. 5 ediciones.



Libro: Estilos de Vida Saludables: Revisión de Programas de Intervención y Ciencia en América Latina.

En esta publicación se incorporaron 2 capítulos relacionados con el Programa 5 al día Chile.

International Life Sciences Institute Do Brasil (ILSI Brasil). 2010.



Libro: “Los Colores de la Salud. 3 Verduras y 2 Frutas al Día”.

Santiago, Chile. 2015.



Libro: "Realidad y Perspectivas de la Producción y Consumo de Verduras y Frutas en Chile".

Santiago, Chile. 2017.



"Manual de Pérdidas y Desperdicios de los Alimentos".

Santiago, Chile. 2018.



Libro: "Programa 5 al Día: Una Mirada Global. Estudio de Casos de Países".

Santiago, Chile. 2020
(versión en español e inglés).



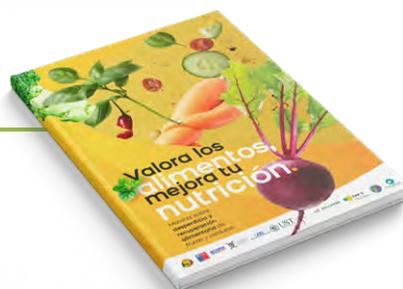
Libro: "Mensajes Nutricionales y Saludables sobre Futas y Verduras".

Santiago, Chile. 2021.



Libro: "Valora los Alimentos, Mejora tu Nutrición".

Santiago, Chile. 2022.



OTRAS PUBLICACIONES

Se destacan otros estudios realizados por la Corporación 5 al Día, que han sido publicados en revistas internacionales tales como Journal of the American Dietetic Association's, y un capítulo de libro en "Social Determinants Approaches to Public Health: from Concept to Practice. World Health Organization, Geneva"^{15,16}.

Publicaciones de difusión e información del Año Internacional de Frutas y Verduras para médicos, académicos y profesionales en revistas nacionales como la Revista Chilena de Nutrición¹⁷, Revista Médica de Chile¹⁸ y Boletín de la Academia Chilena de Medicina¹⁹.

La evaluación de proyectos de intervención de educación en alimentación, principalmente de frutas y verduras en escolares, como el de Peñalolén²⁰; y educación con distribución, como Colación BKN en Cerro Navia, Curacaví y Estación Central, dieron origen a publicaciones con los resultados de las intervenciones^{21, 22}. Lo mismo sucedió con la aplicación del modelo de 5 al Día para incrementar el consumo de frutas y verduras en el contexto de una alimentación saludable en trabajadores de la construcción²³.

Otras publicaciones en revistas de difusión de la industria de alimentos (PRINAL) y en diarios de circulación nacional como El Mercurio, Las Últimas Noticias y La Tercera, entre otros.



CONCLUSIONES

El extenso y continuo trabajo de investigación y las publicaciones realizadas por los integrantes de la Corporación 5 al Día Chile en sus 20 años de funcionamiento, demuestran la base de evidencia científica con la cual se trabajó y que quedan disponibles en la comunidad para motivar el consumo de frutas y verduras en la población, y para estimular a estudiantes y profesionales para que continúen con la promoción de una alimentación saludable, con énfasis en el consumo de frutas y verduras, tal como lo recomiendan los organismos internacionales como FAO y OMS.

Se concluye que el trabajo de investigación científica que ha realizado 5 al Día, principalmente desde el INTA de la Universidad de Chile, ha constituido una sólida base científica para la implementación del programa en Chile y su adecuado desarrollo, lo cual le dio un merecido reconocimiento nacional e internacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Zacarías, I., Rodríguez, L., Hill, R., Domper, A., González, D. *Impact evaluation of a «5 a Day» educational campaign to increase the consumption of fruits and vegetables*. In: Healthy Lifestyles, Healthy People: A project of the Pan American Health Organization, International Life Sciences Institute and the Centers for Disease Control and Prevention. Santiago, 2005.
- Zacarías, I., Pizarro, T., Rodríguez, L., González, D., Domper, A. *Programa «5 al Día» para promover el consumo de verduras y frutas en Chile*. Rev. Chil. Nutr. [online]. 2006, vol.33, suppl.1, pp.276-280. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182006000300010&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Zacarías, I., Rodríguez, L., Hill, R., Domper, A., González, D. Informe final proyecto: *Evaluación del impacto de una campaña educativa 5 al Día para promover el consumo de verduras y frutas*. Santiago 2007.
- Zacarías, I., Lera, L., Rodríguez, L., Hill, R., Domper, A., González, D. *Intervención educativa para la promoción del consumo de hortalizas y frutas, en centros de salud y supermercados de la Región Metropolitana de Chile*. Tercer Congreso Panamericano de Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas. Uruguay, 21-23 de mayo 2007.
- Zacarías, I., et al. *Consumo de verduras y frutas en centros de salud y supermercados, de la Región Metropolitana de Chile: Programa 5 al Día*. Rev. Chil. Nutr. [online]. 2009, vol.36, n.2, pp.159-168. ISSN 0717-7518. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182009000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
- Zacarías, I. *Avaliação do Impacto da campanha Educacional “5 ao dia” no aumento do consumo de frutas e hortaliças*. En: Estilos de Vida Saudáveis: Revisão de Programas de Intervenção e Ciência na América Latina. International Life Sciences Institute Do Brasil (ILSI Brasil), 2010: 27-28.
- Collect GfK. *Encuesta de consumo de frutas y verduras en Chile*. Abril, 2008.
- Sepúlveda, M., Quiral, V., Schwartz, M., Vio, F., Zacarías, I., Werther, K. *Health properties and sensory quality of apple snack destined for school feeding*. Arch Latinoamer Nutr. 2011;61(4):423-. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23094526/>
- Vio, F., Salinas, J., Lera, L., González, C.G., Huenchupan, C. *Conocimiento y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: Un análisis comparativo*. Rev Chil Nutr 2012; 39(3):34-39.
- Vio, F., Salinas, J., Montenegro, E., González, C.G., Lera, L. *Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la Región de Valparaíso, Chile*. Nutrición Hospitalaria 2014, 29:1298-1304.
- Montenegro, E., Salinas, J., Parra, M., Lera, L., Vio, F. *Evaluación de una intervención de educación nutricional en profesores y estudiantes de prebásica y básica de la comuna de Los Andes en Chile*. Arch Latinoam Nutr 2014, 64 (3): 182-191.
- Vinueza, D., Lera, L., Salinas, J., Vio, F. *Evaluation of a Nutrition Intervention through a School-Based Food Garden to Improve Dietary Consumption, Habits and Practices in Children from the Third to Fifth Grade in Chile*. Food and Nutrition Sciences FNS, 2016, 7: 884-894.
- Olavarría, S., Zacarías, I. *Obstaculizadores y facilitadores para aumentar el consumo de frutas y verduras en seis países de Latinoamérica*. Arch Latinoam Nutr 2011; 61(2):154-162.
- Fuentes, J., Montoya, P., Vio, F., Speisky, H. *Total phenolics and antioxidant capacity of vegetables grown in the Southwestern Andes Region of South America*. J Food Nutr Res 2016; 4(12):760-772.
- O'Connor, T., Watson, K., Hughes, S., Beltrán, A., Hingle, M., Baranowski, J., Campbell, K., Juvinyà, D., Pérez, A.B., Zacarías, I., González, D., Nicklas, T., Baranowski, T. *Health Professionals' and Dietetics Practitioners' Perceived Effectiveness of Fruit and Vegetable Parenting Practices across Six Countries*. Journal of the American Dietetic Association's 110 (7): 1065-1071, 2010.
- Agurto, I., Rodríguez, L., Zacarías, I. *Food and vegetable promotion and the 5-a-day programme in Chile for the prevention of chronic non-communicable diseases: Across-sector relationships and public-private partnerships*. In: Erik Blas, Johannes Sommerfeld, & Anand Sivasankara Kurup (eds). 2011. Social determinants approaches to public health: from concept to practice. World Health Organization, Geneva.
- Vio, F. *Año Internacional de Frutas y Verduras 2021 (International Year of Fruits and Vegetables (IYFV) (Editorial.) 2021*. Rev Chil Nutr 2021; 48(1): 05-06.
- Vio, F. *Año Internacional de Frutas y Verduras (Carta al Editor)*. Rev Med Chile 2022; 150:131-134.
- Vio, F. *Año Internacional de Frutas y Verduras 2021 y su Impacto en la Salud de la Población*. Boletín de la Academia Chilena de Medicina 2021, No LVIII: 83-97.
- Vio, F., Zacarías, I., Lera, L., Benavides, M.C., Gutiérrez, A.M. *Prevención de la obesidad en escuelas básicas de Peñalolén: Componente alimentación y nutrición*. Rev Chil Nutr 2011; 38(3):268-276.
- González, C.G., Zacarías, I., Domper, A., Fonseca, L., Lera, L., Vio, F. *Evaluación de un programa de entrega de frutas con educación nutricional en escuelas públicas rurales de la Región Metropolitana, Chile*. Rev Chil Nutr 2014, 41:228-235.
- González, C.G., Domper, A., Fonseca, L., Lera, L., Correa, P., Zacarías, I., Vio, F. *Aplicación y efectividad de un modelo educativo en hábitos saludables con entrega de fruta en escolares*. (Application and effectiveness of an educational model in healthy habits with fruit delivery in schoolchildren). Rev Chil Nutr 2020; 47(6): 991-999.
- Salinas, J., Lera, L., González, C.G., Vio, F. *Evaluación de una intervención educativa nutricional en trabajadores de la construcción para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en Chile*. Rev Med Chil 2016; 144: 194-201.





CONCLUSIÓN

Fernando Vio

Después de un trabajo sostenido por 20 años, este libro muestra el inmenso esfuerzo realizado por un equipo de trabajo pequeño, pero muy cohesionado y efectivo, que se mantuvo durante prácticamente todo el período, con un presupuesto muy reducido, del cual se ha justificado hasta el último peso invertido. Como anécdota, al final del Congreso de Madrid del año 2012, se presentaron los trabajos realizados por los diferentes países. Chile fue el último y después de la presentación nadie se movió de la sala y se produjo un silencio profundo, de aquellos que Neruda decía que “no se puede saber si el público quedó muy impactado o decepcionado”. Del fondo de la sala se levantó el Presidente del Congreso de 5 al Día en España, para preguntar: “Bueno, y todo eso que hicieron, ¿con cuánto presupuesto?”. El día anterior, él mismo había relatado que el presupuesto de 5 al Día en España era de 2 millones de dólares y que no alcanzaba, por lo cual estaban en conversaciones con el Ministerio de Salud para que aumentara su aporte. Nuestro presupuesto anual no llegaba a los 50.000 dólares, por lo cual no fuimos capaces de responder, simplemente porque no hubiese sido creíble.



En Chile, han existido muchos programas de promoción de alimentación saludable desde 1997 en adelante, comenzando por las Guías Alimentarias para la Población Chilena, continuando con el Consejo Nacional para la Promoción de Salud o VIDA CHILE, en 1998; la Estrategia Global contra la Obesidad o EGO-Chile, el 2005; Elige Vivir Sano, el 2011; la Ley de Composición de Alimentos y su Publicidad, el 2016; Contrapeso de JUNAEB, el 2017, pero

todos, exceptuando las Guías Alimentarias que recientemente fueron actualizadas, han sido de corta duración, dependiendo del período de gobierno que les dio origen. La Corporación 5 al Día Chile, al ser independiente de las autoridades de turno, logró mantener su continuidad a través de cinco gobiernos, con presupuestos muy acotados y un grupo de trabajo reducido. A pesar de lo anterior, los logros relatados en este libro son inmensos y esperamos que muchas de estas iniciativas puedan continuar, ser replicadas o tomadas como modelo para nuevos programas y proyectos.

Pero queda pendiente la pregunta: ¿cuál ha sido el impacto en la población?

No contamos con datos recientes representativos de todo el país y los que tenemos son de las dos últimas Encuestas Nacionales de Salud 2010-2011 y 2016-2017, que muestran que en Chile solo un 15% de la población mayor de 15 años consume las 5 porciones de frutas y verduras al día. Otros estudios puntuales realizados por el INTA, muestran que nuestra población consume entre 2 y 3 porciones diarias de frutas y verduras, en vez de las 5 porciones recomendadas por la Organización Mundial de la Salud. En cuanto a los datos del estado nutricional descritos en el Capítulo 1, muestran que la obesidad continúa aumentando, especialmente en niños y niñas después de la pandemia de coronavirus.

En Chile, han existido programas de alimentación y nutrición exitosos, como fue la erradicación de la desnutrición en la década del 80 y la detección precoz de los niños y niñas que nacen con fenilketonuria o hipotiroidismo congénito, que se inició en 1992 y que ha logrado detectar más de 3.000 niños y niñas, y tratarlos precozmente, evitando un daño irreparable. Han existido, también, el programa de fortalecimiento de la harina de trigo con ácido fólico para prevenir el daño del tubo neural, que redujo en un 50% los niños y niñas que nacían con anencefalia y espina bífida; la yodación de la sal para prevenir el hipotiroidismo, y del hierro en la leche Purita, para prevenir la anemia en lactantes y embarazadas. En todos estos programas, han existido causas precisas que se han podido abordar y solucionar con una base científica y programas continuos en el tiempo, bien definidos, financiados y evaluados.



En cambio, en el tema de la alimentación saludable y consumo de frutas y verduras se trata de un problema cultural de cambio de hábitos muy establecidos en la población, y por lo tanto complejo y multicausal, de largo plazo, en el que influyen factores disímiles y muy difíciles de abordar, como son:

- La publicidad, donde hay que competir con la inmensa inversión en publicidad de compañías nacionales y transnacionales productoras y expendedoras de alimentos procesados y ultraprocesados.
- Las pantallas, a las cuales los niños y niñas se han vuelto adictos.
- Las redes sociales y sus mensajes contradictorios, muchas veces no verdaderos (“fake news”) en cuanto a la alimentación.
- Los hábitos muy arraigados de los padres y madres en conductas poco saludables, como son la “once” y comer “snacks” entre las comidas.
- Las celebraciones familiares y de eventos nacionales, donde la presencia de frutas, verduras y otros alimentos saludables, es prácticamente nula.
- La alimentación escolar e institucional, a pesar de haber tenido avances, aún no son completamente saludables ni instrumentos de educación para la población.
- El fácil acceso a los alimentos envasados y procesados, y la dificultad para encontrar en el comercio local alimentos saludables.
- Problemas de acceso económico para alimentos saludables (frutas y verduras), en comparación con alimentos calóricos de menor precio, como arroz, fideos y papas.
- Falta de tiempo para cocinar platos ancestrales de comida saludable, que han desaparecido de la dieta, como cazuela, carbonada, charquicán y otros.
- A estos, se agregan factores socioemocionales y de autoestima, de salud mental como ansiedad y depresión, problemas de sueño y de horarios de las comidas.

“

La Corporación 5 al Día Chile mantuvo su continuidad a través de cinco gobiernos, con presupuestos muy acotados y un grupo de trabajo reducido. A pesar de lo anterior, los logros relatados en este libro son inmensos y esperamos que muchas de estas iniciativas puedan continuar, ser replicadas o tomadas como modelo para nuevos programas y proyectos.

”

Por lo tanto, para abordar estos cambios se requieren políticas y programas intersectoriales continuos en el tiempo, financiados, con objetivos claros, acciones concretas en el nivel local como son las comunas, lugares de trabajo, establecimientos educacionales, servicios de salud y otros, como aquellos en los cuales ha trabajado 5 al Día Chile en conjunto con el sector público y privado, que están descritos en este libro.

Con esta publicación, queremos aportar un grano de arena en la inmensa tarea que tenemos por delante, que es mejorar la dieta en la población, incorporando alimentos saludables, como son las frutas y verduras, para enfrentar los principales problemas de salud que nos afectan, que son la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades degenerativas en una población envejecida, junto a las enfermedades infecciosas virales, para así tener una mejor salud y calidad de vida en el futuro.



Primera edición:
agosto 2023.
50 ejemplares.

20 AÑOS

PROGRAMA 5 AL DÍA EN CHILE

PROMOVRIENDO EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Después de un trabajo sostenido por 20 años, este libro muestra el inmenso esfuerzo realizado por un equipo de trabajo pequeño, pero muy cohesionado y efectivo, que se mantuvo durante prácticamente todo el período, con un presupuesto muy reducido.

Con esta publicación, queremos aportar un grano de arena en la inmensa tarea que tenemos por delante, que es mejorar la dieta en la población, incorporando alimentos saludables, como son las frutas y verduras, para enfrentar los principales problemas de salud que nos afectan, que son la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades degenerativas en una población envejecida, junto a las enfermedades infecciosas virales, para así tener una mejor salud y calidad de vida en el futuro.



ISBN: 978-956-416-182-2



9 789564 161822