

EDITORIAL

Naciones Unidas establece el Año Internacional de las Frutas y Verduras

*United Nations established the International
Year of Fruits and Vegetables*



Marco Schwartz

Facultad de Ciencias Agronómicas
Universidad de Chile
Santiago, Chile
mschwartz@uchile.cl

La Organización de Naciones Unidas (ONU) proclamó mediante Resolución de la Asamblea General la Década de Acción sobre la Nutrición para 2016-2025 y la necesidad de implementar sistemas alimentarios sostenibles que promuevan dietas saludables, que incluyan una variedad de alimentos y la abundancia del consumo de frutas y verduras (F&V). En este contexto, en el 2021, la Asamblea General de la ONU declaró que este sería el Año Internacional de las Frutas y Verduras, medida impulsada desde Chile y que contó con la activa participación de la Corporación 5 al día, Ministerio de Agricultura, Cancillería y el patrocinio de 73 Estados miembros.

El secretario general de la ONU, Antonio Guterres, durante el lanzamiento oficial del Año, decía “las frutas y verduras son la piedra angular de una dieta sana y variada. Proporcionan al cuerpo humano abundantes nutrientes, refuerzan el sistema inmunológico y contribuyen a reducir el riesgo de contraer muchas enfermedades. Sin embargo, a pesar de estos enormes beneficios, no las consumimos en cantidades suficientes”.

Se proyectaba que este evento contribuiría significativamente a aumentar la conciencia sobre

The United Nations (UN) proclaimed by General Assembly Resolution the Decade of Action on Nutrition for 2016-2025 and the need to implement sustainable food systems that promote healthy diets, including various foods and abundant consumption of fruits and vegetables (F&V). In this context, in 2021, the UN General Assembly declared that this would be the International Year of Fruits and Vegetables, a measure promoted by Chile with the active participation of Corporación 5 al día, the Ministry of Agriculture, the Ministry of Foreign Affairs and the sponsorship of 73 Member States.

During the official launch of the year, UN Secretary-General Antonio Guterres said, “Fruits and vegetables are the cornerstones of a healthy and varied diet. They provide the human body with abundant nutrients, strengthen the immune system and help reduce the risk of many diseases. However, despite these enormous benefits, we do not consume them in sufficient quantities”.

It was projected that this event would contribute significantly to increasing awareness of the nutritional and health benefits of F&V consumption

los beneficios nutricionales y de salud del consumo de F&V y promovería la atención mundial para incrementar las dietas y estilos de vida saludables, a través de la ingesta de estos vegetales, al tiempo que dirigiría la atención de la política, para abordar los problemas de producción, pérdidas y desperdicios.

Es necesario consignar que según The Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors Study, anualmente 3,4 millones de fallecimientos pueden atribuirse a un bajo consumo de frutas y 1,8 millones a dietas reducidas en hortalizas.

Según el Consejo Europeo de Información Alimentaria (EUFIC), existen múltiples factores que impulsan la elección de alimentos. Estos incluyen factores biológicos (hambre, apetito, gusto), económicos (costo, ingresos, disponibilidad), físicos (acceso, educación, habilidades para cocinar, tiempo) y psicológicos (cultura, familia, pares, patrones de alimentación) que influyen en la elección de alimentos de un individuo. Estos hallazgos destacan la necesidad de investigación en economía del comportamiento (*behavioral economics*) a fin de dilucidar las estrategias efectivas para motivar a las personas a adoptar y mejorar sus comportamientos de estilo de vida. Solo en términos de costos, hay retos considerables para cambiar la dieta de la población. Así, dos porciones de fruta y tres de verduras al día por persona pueden representar el 52% de los ingresos de los hogares en los países de renta baja, el 18% en los países de renta media y el 2% en aquellos de altos ingresos.

Por otro lado, la obesidad está aumentando a nivel global y en particular en las economías en desarrollo y en las más pobres. En el año 2016 había 340 millones de niños y adolescentes y 1.900 millones de adultos con sobrepeso u obesidad. Esto representa un grave problema de salud pública porque, desde etapas tempranas de la vida, la obesidad se asocia con diabetes, cáncer, hipertensión y otros padecimientos cardiovasculares. En el caso de Chile, el 40% y el 34% de los habitantes del país, mayores de 15 años, tienen sobrepeso y obesidad, respectivamente. Estas condiciones están asociadas al desarrollo de enfermedades crónicas cardiovasculares, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, dislipidemia e hipertensión arterial. En este sentido, existen evidencias suficientes de que la ingesta de F&V contribuye a reducir o evitar estas dolencias.

En cualquier caso, independientemente de su nivel de desarrollo, hoy la mayoría de los países tienen algún grado de malnutrición por exceso: casi dos mil millones de personas son afectadas, como lo indicaba la prestigiosa revista *Lancet* en 2019. Según la FAO, en 2019, en Chile, el 80% de

and promote worldwide attention to increasing healthy diets and lifestyles through the intake of these vegetables while directing policy attention to address production, loss, and waste issues.

The Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors Study, states that 3.4 million deaths per year can be attributed to low fruit consumption and 1.8 million to diets low in vegetables.

According to the European Food Information Council (EUFIC), multiple factors drive food choice. These include biological (hunger, appetite, taste), economic (cost, income, availability), physical (access, education, cooking skills, time), and psychological (culture, family, peers, eating patterns) factors that influence an individual's food choice. These findings highlight the need for behavioral economics research to elucidate effective strategies to motivate people to adopt and improve their lifestyle behaviors. In terms of costs alone, there are considerable challenges to changing the population's diet. Thus, two servings of fruit and three servings of vegetables per person per day can represent 52% of household income in low-income countries, 18% in middle-income countries, and 2% in high-income countries.

However, obesity is increasing globally and particularly in developing and poorer economies. In 2016, 340 million children and adolescents and 1.9 billion adults were overweight or obese. These numbers represent a serious public health problem because, from early life stages, obesity is associated with diabetes, cancer, hypertension, and other cardiovascular conditions. In the case of Chile, 40% and 34% of the country's inhabitants over 15 years of age are overweight and obese, respectively. These conditions are associated with chronic cardiovascular diseases, insulin resistance, type 2 diabetes, dyslipidemia, and arterial hypertension. In this sense, there is sufficient evidence that the intake of F&V contributes to reducing or avoiding these ailments.

*In any case, regardless of their level of development, today, most countries have some degree of excess malnutrition: almost two billion people are affected, as indicated by the prestigious journal *Lancet* in 2019. According to the FAO, in 2019, in Chile, 80% of deaths were caused by diseases related to excess weight.*

Chile is the first exporter in the southern hemisphere with more than 2.5 million tons of fruit in a fresh state, worth USD 4.5 billion FOB. In terms

las muertes fueron ocasionadas por enfermedades relacionadas con el exceso de peso.

Chile es el primer exportador del hemisferio sur con más de 2,5 millones de toneladas de fruta en estado fresco, por un valor de USD 4.500 millones FOB. Las diez principales especies frutales exportadas al mundo, en términos de volumen, son las manzanas, seguidas por uvas de mesa, cerezas, kiwis, ciruelas, peras, arándanos, mandarinas, limones y naranjas.

A esto se le suman la fruta procesada (jugos, aceites, conservas, congelados, deshidratados) y los frutos secos (nueces, almendras, avellanas, entre otros) por otras 750 t. Lo interesante y paradójico es que Chile es evidentemente un actor relevante en el contexto mundial y sin embargo muestra un bajo consumo de F&V. De hecho, solo el 15% de la población urbana y menos en las rurales, consume 5 porciones de F&V al día, que es el mínimo (400 gramos, excluyendo papas y otros tubérculos) recomendado por la OMS.

El Año Internacional de las Frutas y Verduras supone un apoyo explícito del más alto nivel al consumo de F&V y ofrece una oportunidad inédita para las entidades de todo el mundo que trabajan de forma incansable para promover su ingesta, para mejorar la seguridad alimentaria de la población y poner en valor la relevancia de las F&V en sistemas alimentarios más saludables y sostenibles, como lo señala Manuel Moñino, coordinador de la Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”, España.

Las acciones e intervenciones para facilitar el acceso a F&V deben estar integradas en las políticas de salud pública que tengan como objetivo generar entornos alimentarios saludables, donde estén disponibles y sean accesibles y asequibles para todos. En efecto, promover el consumo de F&V es la piedra angular de las políticas de nutrición globales, puesto que son alimentos ricos en nutrientes con baja densidad energética y compuestos bioactivos, que previenen el desarrollo y la progresión de diversas enfermedades crónicas.

El entorno en el que se aprenden y expresan las preferencias alimentarias, especialmente durante la niñez, también puede tener un papel central en la determinación de la elección de alimentos en el futuro. Las prácticas y comportamientos de alimentación de los padres o tutores, junto con la disponibilidad de F&V en el hogar, pueden influir en el consumo de ellas en la vida adulta.

La evidencia científica para proporcionar recomendaciones de salud pública orientadas a incrementar el consumo de F&V para la prevención de enfermedades es sólida y por ello, se debe colaborar con las iniciativas que conduzcan al logro de este objetivo.

of volume, the top ten fruit species exported to the world are apples, followed by table grapes, cherries, kiwis, plums, pears, blueberries, tangerines, lemons, and oranges.

Processed fruit (juices, oils, canned, frozen, dehydrated) and nuts (walnuts, almonds, hazelnuts, among others) for another 750 tons are added to this list. Interestingly, Chile is a relevant player in the global context. Nevertheless, it shows a low consumption of F&V, only 15% of the urban population, less in rural areas, consumes 5 servings of F&V per day, which is the minimum (400 grams, excluding potatoes and other tubers) recommended by the WHO.

The International Year of Fruits and Vegetables is an explicit endorsement at the highest level for the consumption of F&V. It offers an unprecedented opportunity for entities around the world that work tirelessly to promote their intake, to improve the food security of the population, and highlight the relevance of F&V in healthier and more sustainable food systems. As suggested by Manuel Moñino, coordinator of the Global Alliance for the Promotion of Fruit and Vegetable Consumption “5 al día”, Spain.

Actions and interventions to facilitate access to F&V should be integrated into public health policies to generate healthy food environments that are available, accessible, and affordable for all. Indeed, promoting the consumption of F&V is the cornerstone of global nutrition policies since they are nutrient-rich foods with low energy density and bioactive compounds, which prevent the development and progression of various chronic diseases.

The environment in which food preferences are learned and expressed, especially during childhood, may also play a central role in determining future food choices. The feeding practices and behaviors of parents or guardians, along with the availability of F&V in the home, may influence consumption in adulthood.

The scientific evidence for providing public health recommendations aimed at increasing F&V consumption for disease prevention is strong, and therefore, initiatives that lead to the accomplishment of this goal should be supported.

