

CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES DE LA POBLACIÓN ARGENTINA

Las frutas y las vegetales son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades, como las cardiovasculares y algunos cánceres. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

Un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y vegetales (excluida la papa y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados.

La ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. La Estrategia mundial OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud hace hincapié en el aumento del consumo de frutas y vegetales como una de las recomendaciones a tener en cuenta al elaborar las políticas y directrices dietéticas nacionales tanto para la población como para los individuos.

Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y vegetales causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales.

En este documento se presentan los resultados de las cantidades consumidas de frutas y vegetales a partir de 2 fuentes:

- El análisis de las 3 Encuestas de Gasto de Hogares (1996-7; 2004-5 y 2012-13), que permite observar las tendencias a lo largo del tiempo y las diferencias en consumo de acuerdo al nivel de ingreso de los hogares.
- Los datos de ingesta individual provenientes de la Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires (EAN-CABA), que permiten evaluar las diferencias en el consumo a lo largo del ciclo vital, dado que

la encuesta evaluó niños de 6 a 24 meses, de 2 a 4 años, escolares de 5 a 12 años, adolescentes, mujeres adultas y adultos mayores de 60 años.

¿Qué mide el indicador?	¿Cuál es la fuente de información?	¿Cómo se interpreta?
<p>Tendencias en el consumo de frutas y hortalizas en los últimos 20 años.</p> <p>Consumo de frutas y hortalizas según nivel de ingreso del hogar.</p>	<p>Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) de los años 1996-97 2004-05 y 2012-13</p>	<p>Se obtiene a partir de las compras de alimentos y bebidas en los hogares en el período de una semana, se consideran tanto los adquiridos para consumir en el hogar como fuera del hogar. Se denomina consumo aparente o disponibilidad para consumo y es un indicador de consumo familiar.</p>
<p>Consumo de frutas y hortalizas expresado g/d.</p> <p>Consumo de frutas y hortalizas por grupo etario.</p>	<p>Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, 2011</p>	<p>Se obtiene a partir de recordatorio de 24 horas.</p> <p>Se totaliza el consumo de frutas y hortalizas en peso neto por día.</p>



ENCUESTA NACIONAL DE GASTOS DE HOGARES 1996-97, 2004-05 y 2012-13

- En los últimos 20 años el consumo de hortalizas y frutas disminuyó considerablemente. En 2012/13 los argentinos consumimos 41% menos frutas y 13% menos vegetales que en 1996-97 (Figuras 1 y 2).

Figura 1 Consumo promedio de hortalizas entre 1996-7 y 2012/13 (g /adulto equivalente/d)

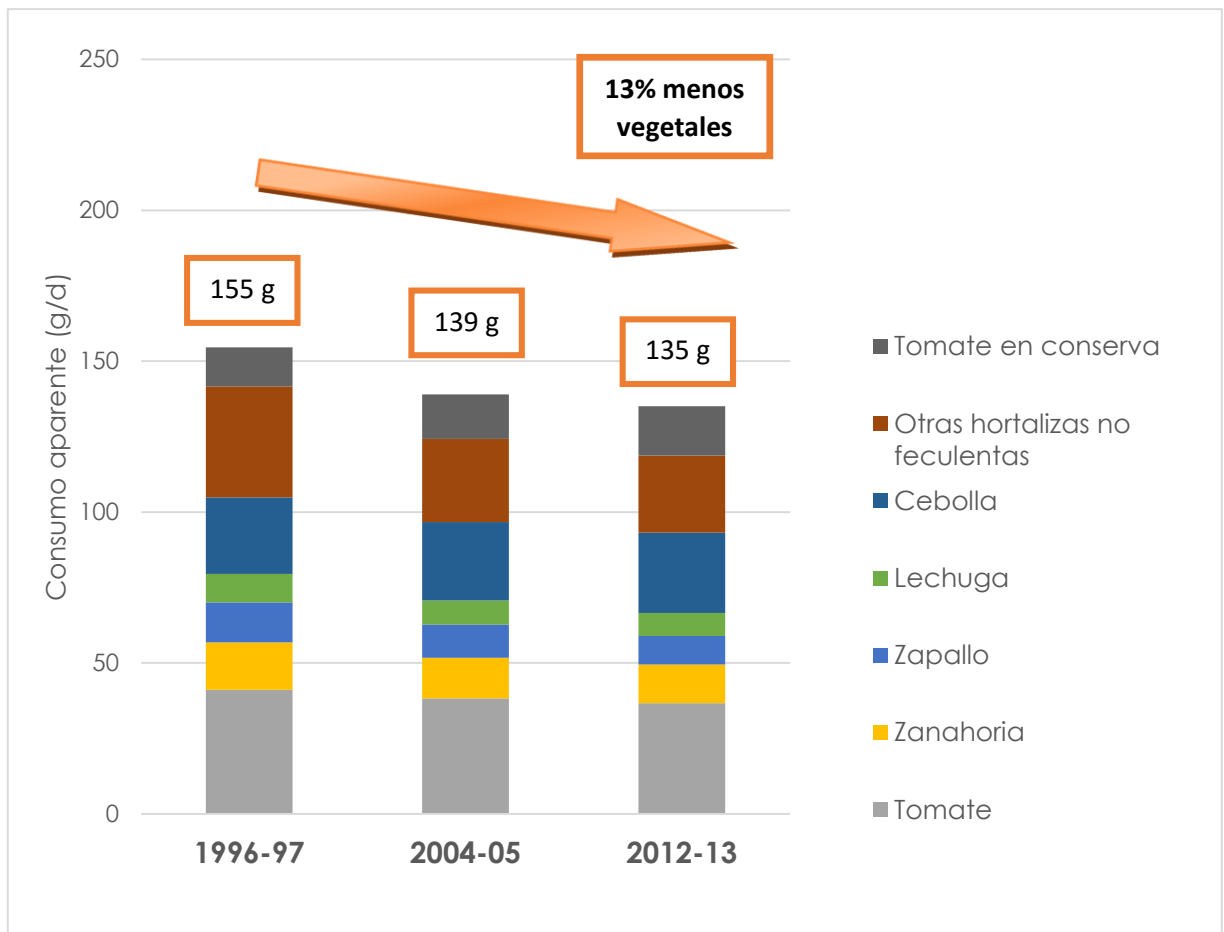
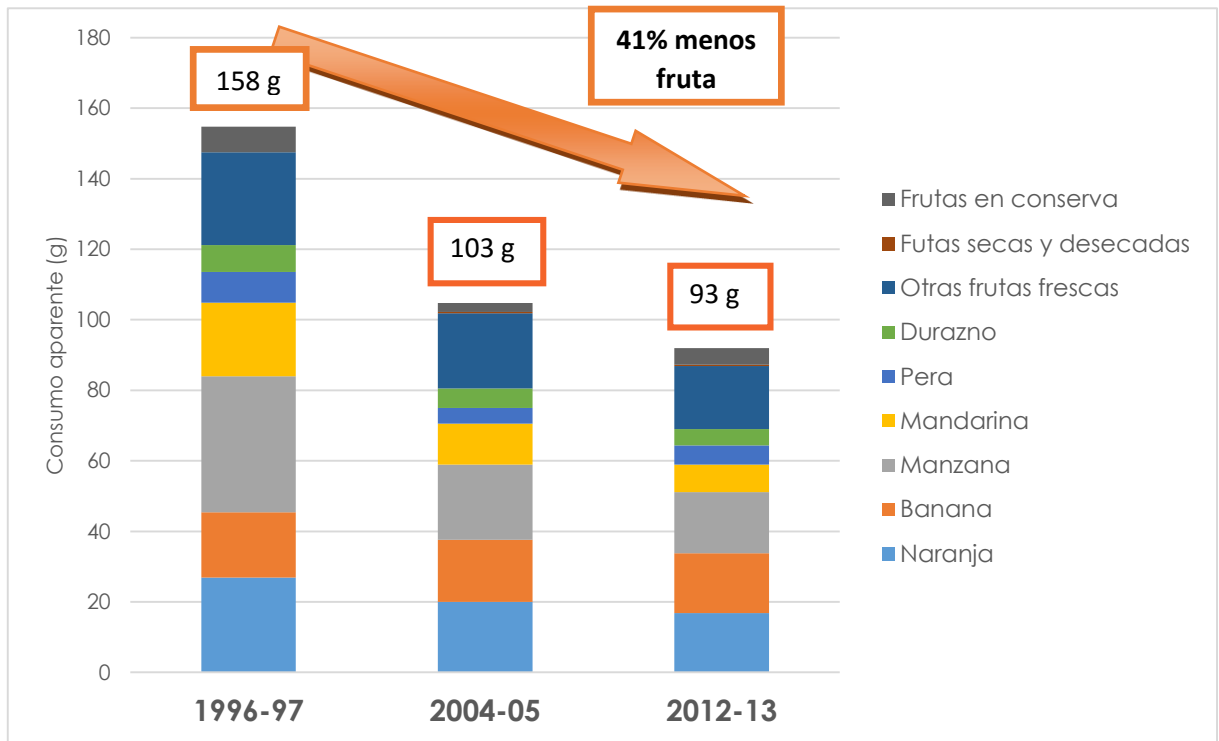
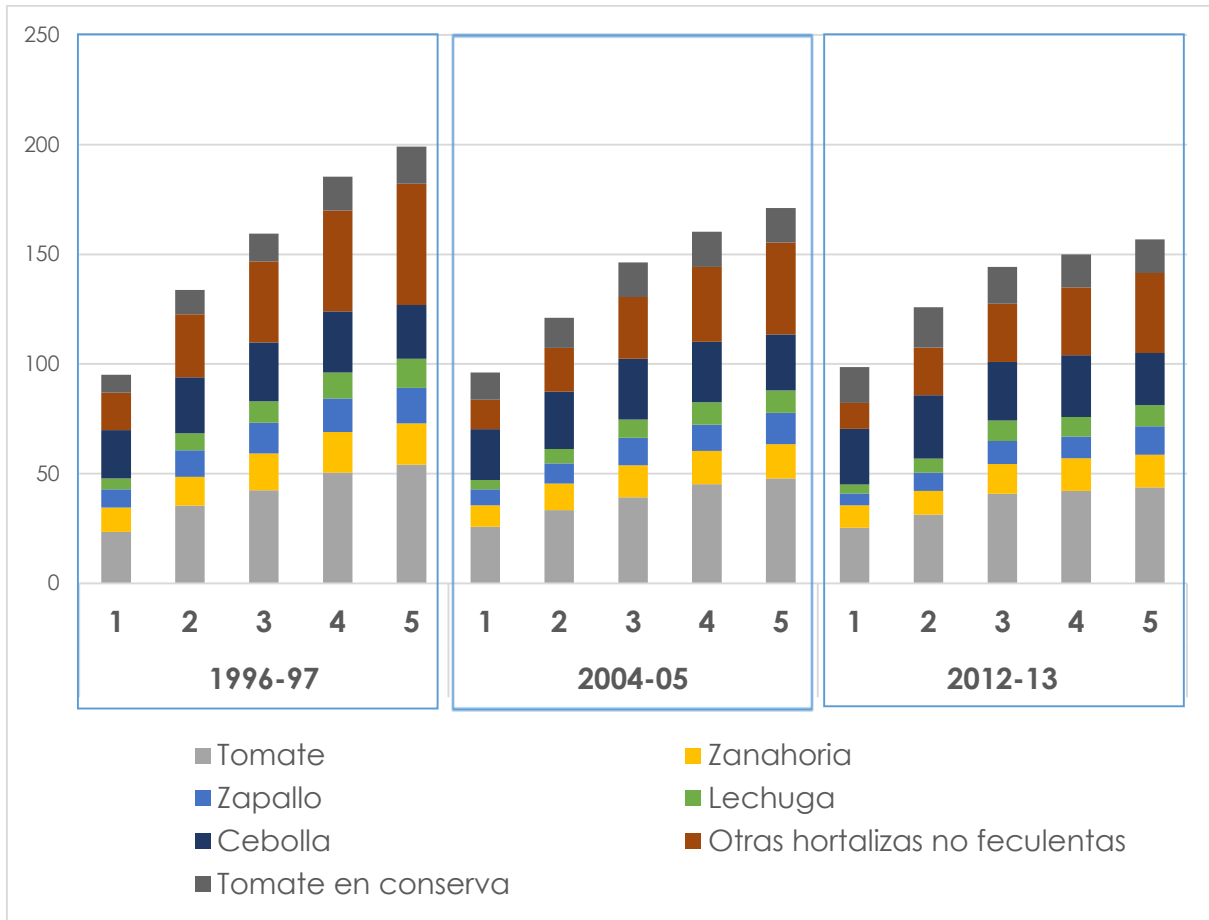


Figura 2 Consumo promedio de frutas entre 1996-7 y 2012/13 (g/Adulto Equivalente/d)



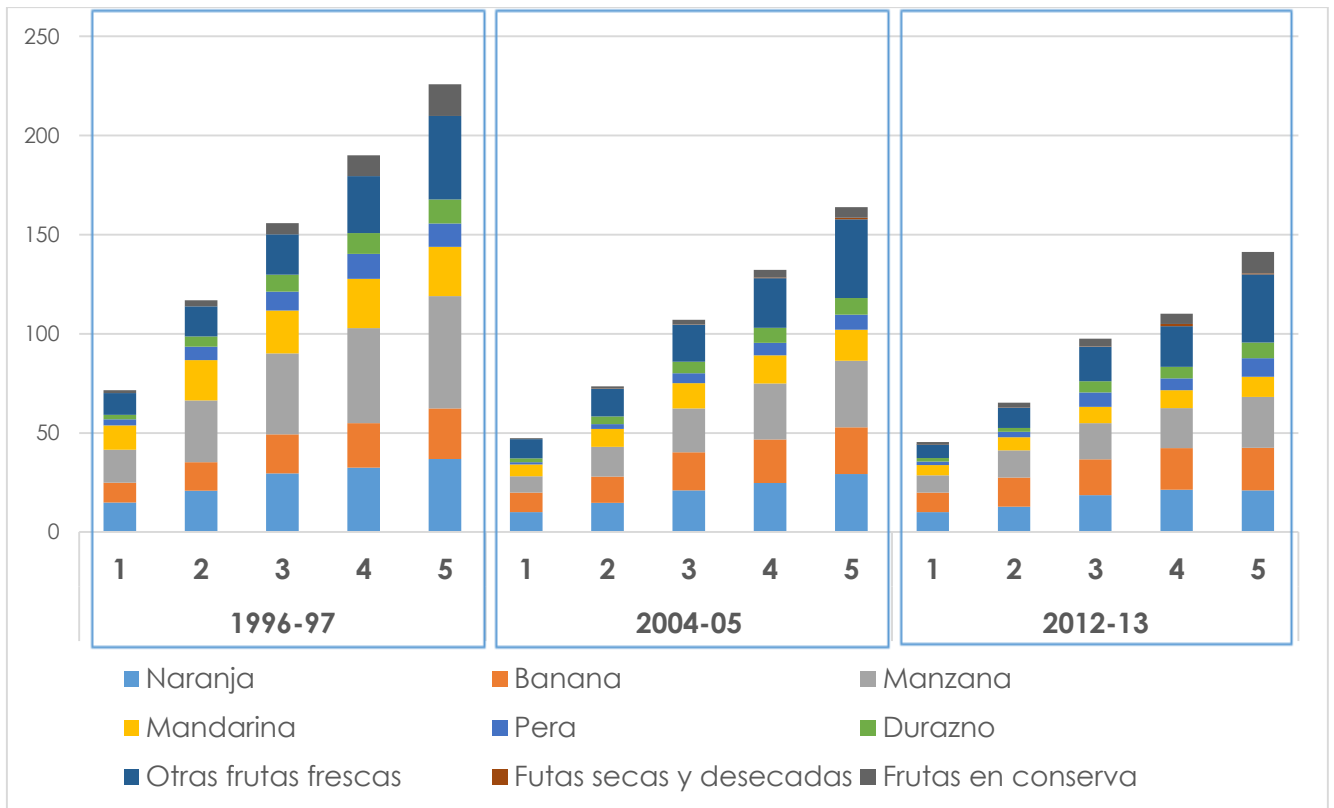
- En ningún período el consumo alcanzó los 400 g diarios que recomienda la Organización Mundial de la Salud. En 1996-97 la suma de hortalizas y frutas alcanzaba los 309 g/d y en 2012-13 se consumió un 27% menos (227 g/d), que es cerca de la mitad de lo recomendado.
- 5 hortalizas (tomate, cebolla, zanahoria, zapallo, y lechuga) y 4 cuatro frutas (naranja, banana, manzana, mandarina) componen dos terceras partes de la canasta de frutas y hortalizas de la población argentina (Figuras 1 y 2).
- A medida que aumentan los ingresos se observa mayor diversidad de hortalizas y mayor consumo (Figura 3). El primer quintil de ingresos mantiene un bajo consumo de alrededor de 100 g diarios en los 3 períodos, mientras que el resto de los quintiles disminuyeron su consumo.

Figura 3 **Consumo promedio de hortalizas por quintil de ingreso, entre 1996-7 y 2012/13 (g/ adulto equivalente/d)**



- El consumo de frutas aumenta al incrementarse los ingresos del hogar. Para un mismo período, los hogares de mayores ingresos consumen el triple de fruta que los de menores ingresos (Figura 4).
- Al observar la tendencia en los últimos 20 años se observa una clara disminución en el consumo de frutas que se da tanto en los hogares de menores ingresos, como en los de ingresos más altos (figura 4).

Figura 2 Consumo promedio de frutas por quintil de ingreso, entre 1996/7 y 2012/13 (g/adulto equivalente/d)



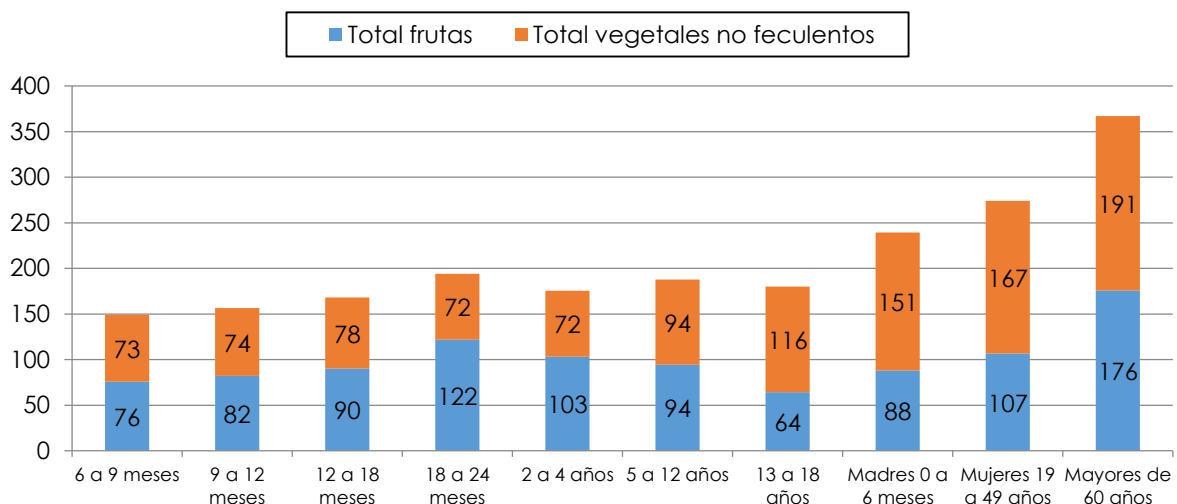
- Las frutas con mayor participación son manzana, banana, naranja, y mandarina seguidas por pera, durazno. A medida que aumentan los ingresos se observa mayor diversidad de frutas y mayor consumo. El consumo de frutas en conserva muestra un claro ascenso a medida que aumentan los ingresos, al igual que las frutas desecadas y secas (Figura 4).

ENCUESTA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES, 2011

La OMS recomienda un consumo de 400 g diarios de frutas y verduras¹ para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

- En la Ciudad de Buenos Aires, en ninguno de los grupos etarios se alcanzó dicha recomendación.
- En la etapa escolar y la adolescencia la cantidad consumida fue aproximadamente la mitad de esta recomendación, incrementándose en la edad adulta. La ingesta más elevada se observó en los adultos mayores de 60 años (367 g/d) (Figura 5).
- Durante toda la infancia y adolescencia el consumo de frutas y vegetales no feculentos no presentó demasiadas modificaciones, los adolescentes tuvieron un consumo similar a los niños de 12 a 18 meses (Figura 5).

Figura 3 **Consumo promedio de hortalizas y frutas (g/d) según grupo etario en la Ciudad de Buenos Aires**



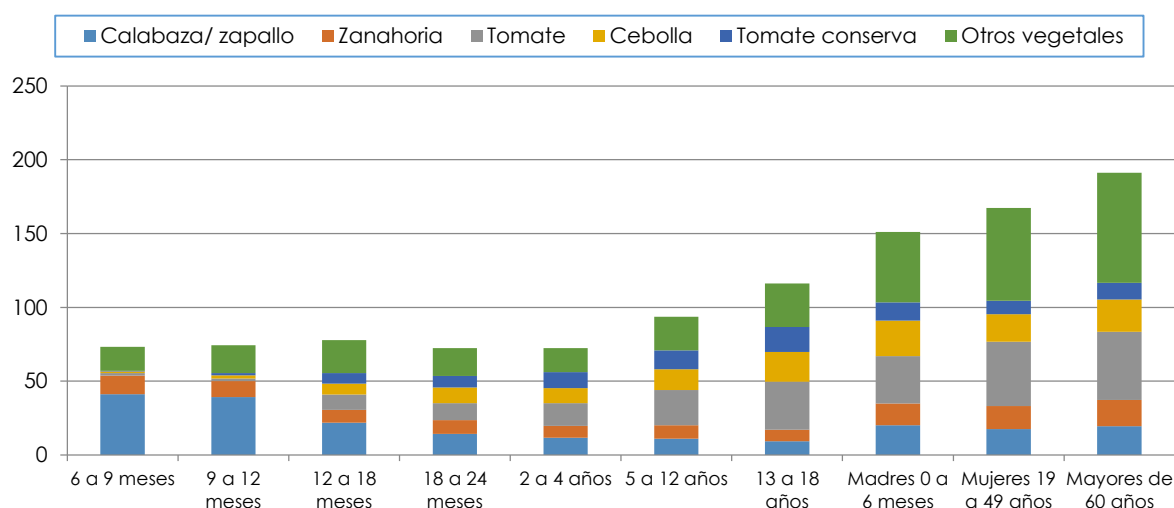
Fuente: Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires 2011

¹ Verduras sin incluir tubérculos

Hortalizas

- El consumo de hortalizas fue similar en los niños desde los 6-9 meses hasta los 4 años, incrementándose ligeramente en la etapa escolar y la adolescencia, y llegando a un máximo de 191 g en los adultos mayores (Figura 6).
- En los menores de un año el consumo fue principalmente de zapallo y zanahoria, incrementándose la variedad con la edad (Figura 6).
- A partir de la etapa escolar el tomate fue el vegetal más consumido, seguido por la cebolla, zanahoria y zapallo/calabaza (Figura 6).

Figura 4 **Consumo promedio de hortalizas (g/d) según grupo etario**



Fuente: Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires 2011

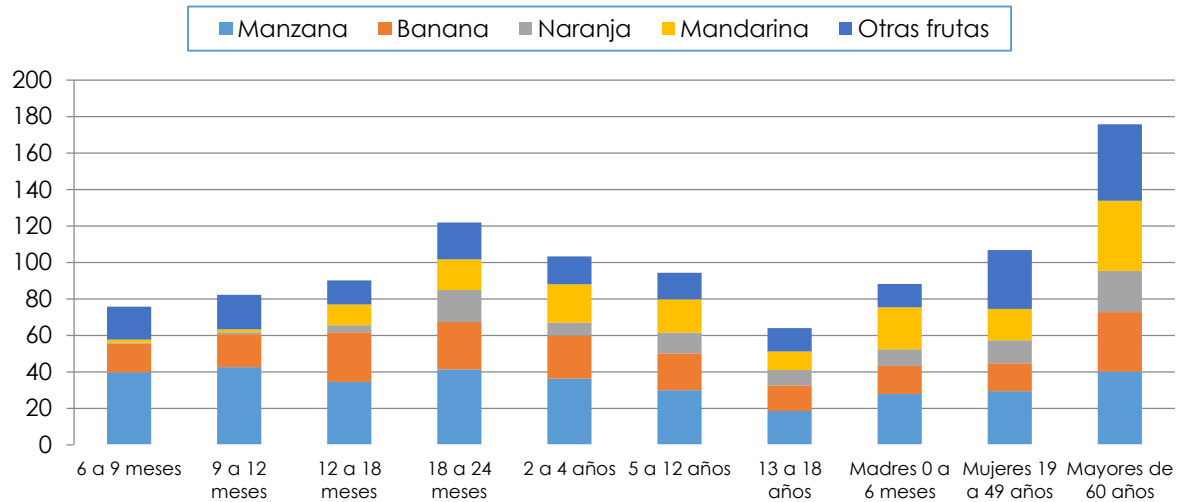
Frutas²

- La cantidad de fruta que consumen los niños aumenta entre los 6 y 24 meses, pero a partir de los 2 años disminuye, hasta llegar a un valor mínimo de 64 g/d en la adolescencia. En la edad adulta el consumo es mayor, llegando a 175 g/d en los mayores de 60 años (Figura 7).
- En los niños de 6 a 12 meses las frutas más consumidas fueron manzana y banana, apareciendo los cítricos (mandarina y naranja) a partir del año de edad (Figura 7).

² Debe tenerse en cuenta que las frutas presentan variaciones estacionales.

- Al igual que lo observado a nivel nacional, 4 frutas (manzana, banana, mandarina y naranja) constituyen más de tres cuartas partes del consumo total de frutas en todos los grupos etarios (Figura 7).

Figura 5 **Consumo promedio de frutas (g/d) según grupo etario**



Fuente: Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires 2011

Conclusiones

- El consumo total de frutas y vegetales de la población argentina es aproximadamente la mitad que la recomendación de la OMS, y descendió en las últimas dos décadas.
- En la Ciudad de Buenos Aires en ninguno de los grupos etarios se alcanza la recomendación de consumo de OMS. En los niños y adolescentes el consumo es similar, y los adultos mayores son los que presentan el mayor consumo.
- La canasta de frutas y vegetales de la población argentina está compuesta principalmente por 5 hortalizas (tomate, zanahoria, zapallo, cebolla, lechuga) y 4 cuatro frutas (naranja, banana, manzana, mandarina).
- El consumo de frutas y hortalizas está directamente relacionado con los ingresos del hogar, pero aun los hogares de mayores ingresos no alcanzan a consumir las cantidades recomendadas.

Bibliografía

Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra 2003.

Cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes en las últimas dos décadas en argentina. Zapata ME, Rovirosa A, Carmuega E 2016 En prensa

Primera Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires. EAN-CABA 2011. Documento de resultados 2013