Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS 2021

Fomento del consumo de frutas y verduras

Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Gobierno de Chile

Elige vivir sano
10 AÑOS

Fomento del consumo de frutas y verduras

Publicado por
la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
y
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Santiago de Chile, 2021

Referencia requerida:
FAO y Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile. 2021. *Fomento del consumo de frutas y verduras.* Santiago de Chile. https://doi.org/10.4060/cb7956es

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) o Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO o Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

ISBN 978-92-5-135465-0
© FAO, 2021

Algunos derechos reservados. Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales.; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es_ES).

De acuerdo con las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la FAO o Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile refrenda una organización, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la FAO o Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse el siguiente descargo de responsabilidad junto a la referencia requerida: "La presente traducción no es obra de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) o Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile. La FAO/ Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en inglés será el texto autorizado".

Toda controversia que surja en el marco de la licencia y no pueda resolverse de forma amistosa se resolverá a través de mediación y arbitraje según lo dispuesto en el artículo 8 de la licencia, a no ser que se disponga lo contrario en el presente documento. Las reglas de mediación aplicables serán las del Reglamento de Mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules y todo arbitraje se llevará a cabo de conformidad con el Reglamento de Arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI).

Materiales de terceros. Si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, por ejemplo, cuadros, gráficos o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. El riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros recae exclusivamente sobre el usuario.

Ventas, derechos y licencias. Los productos informativos de la FAO están disponibles en la página web de la Organización (http://www.fao.org/publications/es) y pueden adquirirse dirigiéndose a publications-sales@fao.org. Las solicitudes de uso comercial deben enviarse a través de la siguiente página web: www.fao.org/contact-us/licence-request. Las consultas sobre derechos y licencias deben remitirse a: copyright@fao.org.

Foto portada: ©FAO/Maxim Zmeyev

Esta serie de notas políticas, financiada por el **Gobierno de Chile**, es un resultado del **Taller internacional FAO/OMS sobre frutas y verduras 2020** y está diseñada para guiar a legisladores, gobierno y tomadores de decisiones a adoptar las políticas más efectivas y eficientes que promuevan la producción sostenible de frutas y verduras y su suministro, consumo y disponibilidad para la salud humana y planetaria. Este informe se basa principalmente en Gerritsen *et al.*, 2021.

Índice

Resumen — III

Agradecimientos — VI

Mensajes claves — 1

Alcance del problema — 2

Evidencia del impacto de la acción política — 5

Recomendaciones de política para aumentar el consumo de frutas y verduras — 9

Conclusiones — 13

Referencias — 15

Agradecimientos

El presente documento ha sido elaborado por Rebecca Kanter en colaboración con Eve Crowley, Ruth Charrondière, Ornella Tiboni, Karla Santos, Daniela Godoy, Francisca Pérez, Pilar Santacoloma, Megan Harrison, Florence Tartanac, Ana Puhac y Makiko Taguchi.

Agradecemos a todos quienes trabajaron en la edición y difusión de esta publicación, en particular, al equipo de profesionales del Sistema Elige Vivir Sano por su apoyo en el diseño y diagramación.

Mensajes claves

La producción y el consumo mundial de frutas y verduras (F&V)[1] están significativamente por debajo del umbral necesario para cumplir con la ingesta recomendada de F&V de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de al menos 400 gramos/día para un adulto.

En 2017, aproximadamente 4 millones de muertes prematuras en todo el mundo se atribuyeron a un consumo insuficiente de frutas y verduras. Además, se prevé que los gastos de salud mundiales asociados con las dietas poco saludables alcancen los USD 1,3 billones al año para 2030.

A nivel mundial, muy pocas acciones de política promueven específicamente el consumo de F&V más allá de las intervenciones escolares, especialmente en países de ingresos bajos y medios. Existen incluso menos estudios sobre la efectividad de tales intervenciones.

Las intervenciones comunicacionales y de cambio de comportamiento (es decir, en la escuela, la educación y las campañas en los medios de comunicación) son importantes, pero insuficientes por sí solas, para aumentar el consumo de F&V a los niveles recomendados.

Las intervenciones para promover dietas saludables inclusivas en F&V, deben comenzar temprano en la vida, por ejemplo, durante el embarazo, y deben ser apoyadas y reforzadas a partir de entonces por todos los profesionales de la salud.

La evidencia internacional sugiere que las políticas fiscales (por ejemplo, subsidios para las F&V o la eliminación de impuestos sobre las F&V) y las políticas y programas que aumentan el acceso a las F&V frescas a través de los mercados móviles de productos agrícolas (es decir, carritos móviles/camiones portátiles) pueden ser efectivos para aumentar el consumo de las F&V.

El consumo de las F&V es una parte clave de las dietas saludables. Sin embargo, el consumo de las F&V es muy complejo y está determinado por factores entrelazados como la preferencia, el gusto, la cultura, los precios, los alimentos competidores, la publicidad y la conveniencia. Por esta razón, las intervenciones eficaces requieren una visión holística y una comprensión de todos los factores que influyen. Un medio fundamental para aumentar el consumo de las F&V es cambiando elementos de todo el sistema alimentario, incluida la reducción de la disponibilidad de alimentos competidores, como alimentos y bebidas altamente procesados, por ejemplo, aumentando su precio relativo con impuestos o disminuyendo los precios de las F&V con subsidios.

[1] A los efectos del Año Internacional de las Frutas y Verduras, las frutas y verduras se definen como "partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras seminíferas, flores, yemas, hojas, tallos, brotes y raíces), tanto cultivadas como silvestres, en estado crudo o con un procesamiento mínimo". La definición excluye raíces y tubérculos con almidón, legumbres de grano seco, cereales, plantas medicinales, estimulantes (por ejemplo, té, café y cacao) y alimentos ultraprocesados (FAO, 2021a).

Alcance del problema

A pesar de la gran cantidad de beneficios conocidos para la salud del consumo de frutas y verduras (F&V), el consumo mundial de F&V es bajo, lo que genera un problema de salud pública mundial. El bajo consumo de F&V se reconoce como un factor de riesgo principal pero prevenible de morbilidad y mortalidad a nivel mundial y contribuyó en 2017 a **3,9 millones de muertes en todo el mundo** (GBD 2017 Diet Collaborators, 2019). La mala adherencia a una dieta saludable, donde el alto consumo de F&V es un pilar, también se asocia con todas las formas de malnutrición, incluidas la obesidad y la desnutrición, que afectan a 2 000 millones de personas en todo el mundo.

El consumo insuficiente de F&V es más frecuente en poblaciones con bajos ingresos o educación, o en aquellas que viven en desiertos alimentarios[2], pantanos alimentarios[3], o áreas rurales. A nivel mundial, la situación ha empeorado durante la pandemia de COVID-19 debido a una mayor inseguridad alimentaria (FAO *et al*., 2020).

Los determinantes del consumo de las F&V son multifactoriales e incluyen factores culturales, socioeconómicos, políticos y ambientales: edad, género, modelos a seguir, experiencias gustativas en la vida temprana, precio y asequibilidad, incentivos y desincentivos fiscales, programas de asistencia alimentaria, adquisiciones, estándares de nutrición y las normas de la industria alimentaria, la comercialización de alimentos y las restricciones de zonificación, etc. El sistema alimentario también determina el consumo de las F&V al determinar qué productos se cultivan y comercializan, sus precios y, en última

[2] Los desiertos alimentarios son áreas geográficas donde el acceso de los residentes a los alimentos está restringido o no existe debido a la ausencia o baja densidad de "puntos de entrada de alimentos" dentro de una distancia práctica de viaje.

[3] Los pantanos alimentarios son áreas que carecen de alimentos nutritivos asequibles, pero donde prevalecen los alimentos altamente procesados.

instancia, su conveniencia y consumo. La pandemia de COVID-19 ha causado disturbios económicos, como una pérdida significativa de ingresos familiares que afecta la asequibilidad de F&V. También ha puesto de manifiesto las debilidades de los sistemas alimentarios existentes (por ejemplo, los sistemas alimentarios que no ofrecen las dietas saludables necesarias para la alimentación) y la vulnerabilidad de las poblaciones con una alta prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT), sobrepeso u obesidad (por ejemplo, el sobrepeso es un predictor muy significativo para desarrollar complicaciones por COVID-19). Claramente, la adopción de políticas del sistema alimentario que promuevan la accesibilidad física y la asequibilidad económica de dietas saludables ricas en F&V es urgente, particularmente porque estas podrían generar beneficios para la salud humana, la salud ambiental, el cambio climático y la resiliencia del sistema alimentario (FAO, 2021).

El precio es un factor determinante del consumo de las F&V y las F&V son dos de los grupos de alimentos más caros a nivel mundial (FAO *et al*., 2020). Sus precios dependen de la temporada, variedades y lugares de producción, venta y consumo. Por ejemplo, las F&V que se venden en mercados formales, como los supermercados, suelen ser más caros que los que se venden en los mercados de alimentos frescos. Desafortunadamente, durante la pandemia de COVID-19, muchos mercados de alimentos frescos se cerraron temporalmente (FAO *et al.,* 2020). Los altos precios de las F&V tienden a hacerlos inasequibles para los hogares pobres en todo el mundo, particularmente en los países de ingresos bajos y medios. Los individuos en el quintil de riqueza más bajo en los países de ingresos bajos y medios consumieron un 13,3% menos de F&V en comparación con los de los quintiles más ricos, lo que refleja la relación directa entre las elasticidades del ingreso y el consumo de las F&V (FAO *et al*., 2020).

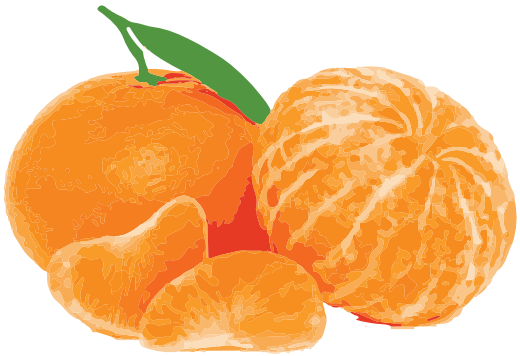
En un estudio, un impuesto a las grasas saturadas y a la sal dio como resultado un aumento en las compras de las F&V, lo que sugiere que una combinación de diferentes políticas de impuestos y subsidios podría ser una forma muy eficaz de mejorar las dietas y reducir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta (Waterlander *et al*.,

Los individuos en el quintil de riqueza más bajo en los países de ingresos bajos y medios consumieron un

13,3%

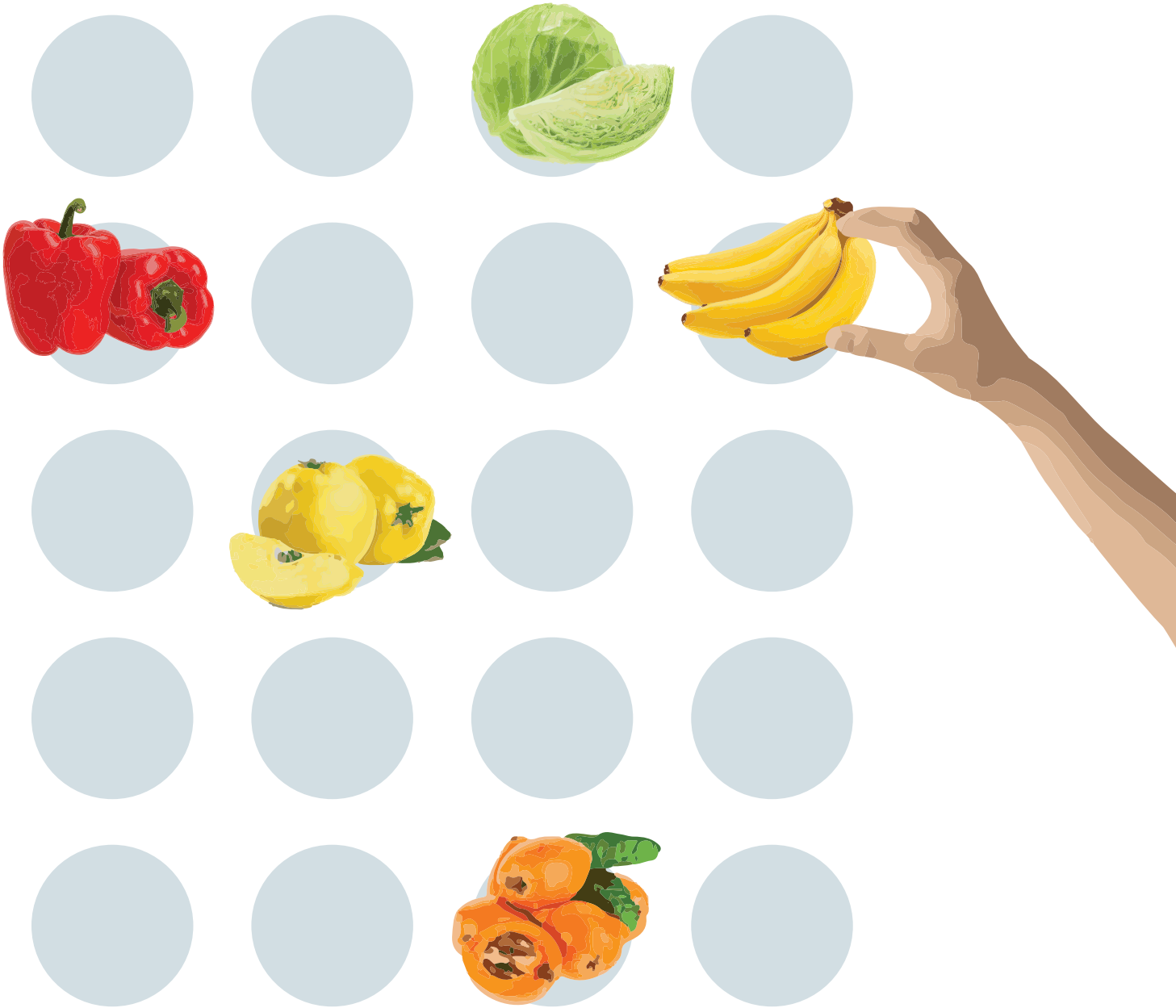
menos de frutas y verduras en comparación con los de los quintiles más ricos

FUENTE: FAO *et al*., 2020



2019). Ningún país ha explorado el uso de los ingresos de los impuestos sobre alimentos altamente procesados no saludables para subsidiar la compra de alimentos saludables, como legumbres y las F&V (Popkin, 2020). Las medidas indirectas para aumentar el consumo de las F&V son incluso más efectivas cuando se combinan con la limitación o prohibición de los puntos de venta y la publicidad de alimentos no saludables, especialmente para los niños, como propone la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el *Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños* (OMS, 2010).

Promover acciones de política para aumentar la producción y el consumo de F&V durante el Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV) y el Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición (2016-2025) podría ayudar a los gobiernos a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para 2030. Las acciones también darán forma al sistema alimentario de una manera que garantice que el aumento del consumo de las F&V dentro de una dieta saludable se convierta en la norma y no en la excepción.



Evidencia del impacto de la acción política

Garantizar que las frutas y verduras sean más asequibles mediante políticas fiscales y programas de protección social

Entre los niños y adultos de los países de ingresos altos y Sudáfrica (un país de ingresos medios altos), los subsidios de las F&V que resultaron en una disminución del 10% en el precio se asociaron estadísticamente de manera significativa con un aumento del 14% en el consumo de F&V (Afshin *et al.*, 2017).

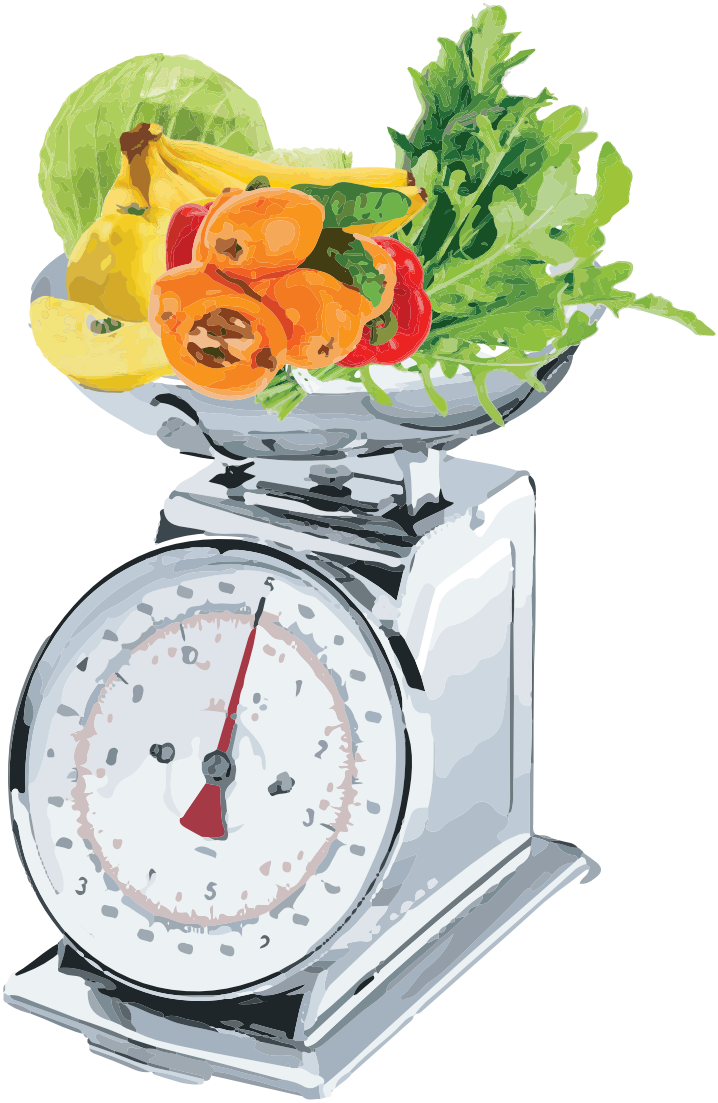
Una simulación de modelado reciente ha demostrado que las políticas fiscales que combinan más de una estrategia (es decir, impuestos y subsidios) tienen el mayor efecto sobre el aumento de las compras de las F&V en los hogares (Caro *et al.*, 2020). Específicamente, mostró que el aumento de los impuestos sobre los alimentos altamente procesados (es decir, un impuesto del 18% sobre los alimentos dulces y salados y del 23% sobre las bebidas azucaradas), combinado con **la exclusión de las F&V del impuesto al valor agregado del 19%, puede aumentar mensualmente las compras de F&V en el hogar en 5,29 kilogramos por mes** (Caro *et al.*, 2020).

De manera similar, en Nueva Zelanda, 212 años de vida ajustados por salud (HALY, por sus siglas en inglés), una medida de salud pública, podrían obtenerse con un subsidio del 20% de F&V, mientras que un impuesto del 8% sobre los alimentos no saludables podría resultar en 127 a 518 HALY, dependiendo del tipo de impuesto, equivalente a ahorros de salud per cápita entre USD 492 y USD 2 164 (Blakely *et al.*, 2020).

5,29

kilogramos por mes

FUENTE: Caro *et al.*, 2020



Asegurarse de que las frutas y verduras estén disponibles y sean físicamente accesibles

Los incentivos gubernamentales en los Estados Unidos de América también han demostrado ser efectivos para facilitar el acceso físico a las F&V a través de las ferias libres semanales y a través de la regulación de los supermercados locales para almacenar F&V frescas, especialmente en los pantanos alimentarios (FAO *et al.*, 2020).

Las intervenciones de comedores en el lugar de trabajo, en países de ingresos altos y en Brasil, también han llevado a aumentos en el consumo de F&V a través de múltiples estrategias implementadas simultáneamente, como agregar opciones de F&V, aumentar el tamaño de las porciones de F&V y eliminar opciones poco saludables. Bangladesh y Nepal ofrecen buenos ejemplos de cómo las inversiones públicas en infraestructura pueden tener impactos positivos tanto en la seguridad alimentaria como en los resultados nutricionales, por ejemplo, mejoras en las carreteras para aumentar el acceso de los consumidores a los mercados de F&V e instalaciones de almacenamiento que mejoran la **distribución de F&V a través de mejores vínculos entre los agricultores y vendedores** (FAO *et al.*, 2020; Kafle, Krah y Songsermsawas, 2018).

Promover el consumo de frutas y verduras a través de programas de alimentación escolar

Las políticas que apoyan el suministro directo de alimentos saludables a las escuelas dieron como resultado un aumento general de la ingesta de las F&V de 0,28 porciones/día entre los niños (de 2 a 18 años), mientras que los estándares de alimentación escolar, centrados en la calidad nutricional de los almuerzos escolares, pueden aumentar la ingesta de frutas en 0,76 porciones/día (Micha *et al.*, 2018).

Desarrollar e implementar programas educativos holísticos sobre dietas saludables, que incluyan frutas y verduras

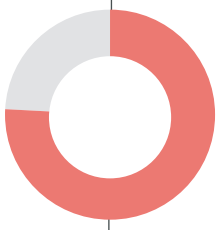
Las intervenciones en comedores escolares que favorecen la nutrición tienden a tener un impacto mucho más amplio cuando están dirigidas a toda la comunidad escolar (Gerritsen, Barquera y Wolfenden, 2021).

Una intervención escolar de "5 al día" en Nueva Zelanda aumentó el consumo de las F&V en el **47% de los niños** y promovió una alimentación más saludable en el hogar, según el **76% de los padres** encuestados (Gerritsen, Barquera y Wolfenden, 2021).

En Guatemala, el consumo de frutas aumentó significativamente, aunque solo en los niños, en más de 1 porción/día (92 gramos), gracias a un programa de la granja a la escuela.

En ambos casos mencionados, el consumo total de las F&V alcanzó el **85%** de la recomendación de la FAO/OMS de 400 gramos/día (Gerritsen, Barquera y Wolfenden, 2021).

47%



76%

FUENTE: Gerritsen, Barquera y Wolfenden, 2021

85%

FUENTE: Gerritsen, Barquera y Wolfenden, 2021

Fortalecer el alcance de dietas territorialmente diversas compuestas por alimentos locales para promover dietas saludables, mínimamente procesadas y diversas, en lugar de alimentos, nutrientes o suplementos alimenticios individuales

La adherencia a dietas basadas en alimentos de origen vegetal con cantidades pequeñas o moderadas de alimentos de origen animal[4], que incluyen muchas F&V[5], tiene impactos positivos tanto en la salud humana como en la planetaria y, como tal, las dietas a menudo apoyan al territorio y su cultura. La evidencia sugiere que los cambios en el consumo de carnes rojas, F&V y en la ingesta total de energía podrían resultar en reducciones del 6 al 10% en la mortalidad total por algunas ENT relacionadas con la dieta[6], y del 29 al 70% en la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero relacionadas con los alimentos. Posteriormente, estos cambios pueden resultar en un ahorro económico de entre USD 1 billón y USD 31 billones en costos de salud humana y planetaria asociados con la dieta, cuando se modelan contra escenarios alternativos para 2050. Los mayores beneficios del cambio dietético ocurrieron en los países desarrollados, debido a las reducciones per cápita relativamente mayores en el consumo de carne roja y la ingesta total de energía (Springmann *et al.*, 2016).

©FAO

[4] Por ejemplo, la dieta mediterránea y la nueva dieta nórdica son dietas basadas en alimentos de origen vegetal (FAO y OMS, 2019).

[5] Incluyendo seis o siete porciones de F&V y una porción de legumbres, sin carnes rojas, aves o pescado, y sin lácteos ni huevos. Las consecuencias para la salud de adoptar estas dietas no se han modelado explícitamente ni analizado cuantitativamente.

[6] Enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, cáncer y diabetes mellitus tipo 2.

Recomendaciones de políticas para aumentar el consumo de frutas y verduras

Garantizar que las frutas y verduras sean más asequibles mediante políticas fiscales y programas de protección social

Las intervenciones fiscales se encuentran entre las iniciativas de políticas que han demostrado tener un impacto en el consumo de F&V. Las intervenciones fiscales apuntan a reducir la brecha entre los precios de F&V y los de sus competidores (alimentos altamente procesados). Sin embargo, existe alguna evidencia de que tales impuestos sobre los alimentos no saludables pueden tener efectos solo a corto y mediano plazo. Para lograr un impacto a más largo plazo, los ingresos fiscales adquiridos a través de tales iniciativas podrían, a su vez, invertirse en salud e iniciativas de equidad en salud.

Las intervenciones fiscales adicionales para mejorar el consumo de F&V deben centrarse en hacer que las F&V frescas estén exentas de impuestos (por ejemplo, los tomates, mangos y bananas se encuentran entre los diez productos frescos o de origen animal más gravados a nivel mundial) (FAO *et al.*, 2020). Las medidas para reducir el precio de las F&V podrían estar en el lado de la producción o el consumo: subsidios para que los hogares pobres compren las F&V, impuestos reducidos sobre las F&V para los consumidores o ventajas fiscales para los vendedores cuando venden las F&V a precios más bajos, por ejemplo, para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos.

Las medidas complementarias que también pueden ayudar a reducir los precios de las F&V incluyen las siguientes: programas y políticas que promuevan cadenas de valor cortas, como las compras públicas locales, el comercio electrónico o las ventas directas, junto con créditos a tasas bajas para los pequeños agricultores; la creación de cooperativas para aumentar el acceso al mercado y el poder; y políticas, programas e inversiones para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos.

Asegurarse de que las frutas y verduras estén disponibles y sean físicamente accesibles

Aunque el promedio mundial de disponibilidad diaria de F&V ha aumentado de 306 gramos per cápita en 2000 a 390 gramos per cápita en 2017, solo Asia y algunos países de ingresos medios altos tienen un abastecimiento suficiente de F&V (excluyendo jugos y bebidas de F&V) para cumplir la recomendación de la FAO/OMS para la ingesta diaria de F&V (FAO *et al.*, 2020). Sin embargo, las encuestas sobre el consumo de alimentos indican que los niveles de consumo de F&V son mucho más bajos que los indicados por los datos de abastecimiento de F&V de FAOSTAT. Además, el acceso físico –tanto a través de mercados formales como de alimentos frescos– puede ser un desafío para algunas personas, especialmente aquellas en áreas rurales o en barrios urbanos más pobres. Los mercados físicos de F&V y los de comercio electrónico rara vez están disponibles en barrios rurales o pobres y pueden requerir viajes de larga distancia (FAO *et al.*, 2020). Una estrategia programática que podría ser eficaz para mejorar el acceso físico a las F&V es a través de mercados móviles de productores agrícolas (MPM, por sus siglas en inglés) o carritos/camiones portátiles con proveedores que venden F&V. Los incentivos gubernamentales para aumentar los puntos de venta de F&V, junto con las mejoras en la infraestructura para facilitar el acceso de los consumidores a dichos puntos de venta, podrían ayudar a aumentar el consumo de F&V, especialmente en áreas remotas que no producen alimentos y en pantanos alimentarios (Gerritsen, Barquera y Wolfenden, 2021).

Promover el consumo de frutas y verduras a través de programas de alimentación escolar

Los programas de protección social pueden mejorar el acceso tanto económico como físico a las F&V. Por ejemplo, los programas de alimentación escolar subvencionados por el estado están disponibles para los niños de bajos ingresos en las escuelas de la mayoría de los países. Las compras públicas de alimentos para los programas de alimentación escolar también pueden ser un medio muy eficaz para que los pequeños agricultores aumenten sus ingresos; por ejemplo, cuando las regulaciones les permiten abastecer hasta el 30% de los productos que se utilizan en los programas de alimentación escolar a nivel nacional, como en Brasil (Ley N.° 11.947, 2009).

Desarrollar, actualizar y difundir guías alimentarias basadas en alimentos y utilizarlas como base para políticas para aumentar el consumo de frutas y verduras

Las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) establecen una base para las políticas públicas de alimentación y nutrición, la salud y la agricultura, y los programas de educación nutricional para fomentar hábitos de alimentación y estilos de vida saludables. Emiten consejos al público en general sobre alimentos, grupos de alimentos y patrones dietéticos que proporcionan los nutrientes necesarios para promover la salud en general y prevenir enfermedades crónicas. Cuando se diseñan y difunden adecuadamente en todos los sectores, las GABA también pueden generar beneficios ambientales. Por ejemplo, en 2014, la Guía alimentaria brasileña fue reorientada en torno a cinco principios explícitos[7], uno de los cuales establece que las dietas saludables se derivan de sistemas alimentarios social y ambientalmente sostenibles (Monteiro *et al.*, 2015).

Los elementos clave de las GABA integrales incluyen lo siguiente: la disponibilidad de alimentos de un país (por ejemplo, disponibilidad estacional de las F&V), la situación epidemiológica nutricional (por ejemplo, indicadores del estado nutricional y enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición) y las culturas alimentarias tradicionales o culinarias, así como los patrones de consumo (por ejemplo, número y tipos de comidas habitualmente consumidas per cápita por día).

Los formuladores de políticas deben desarrollar nuevas GABA o revisar las existentes para incorporar elementos relacionados con la salud humana y ambiental, así como recomendaciones concretas de F&V para los niños y niñas. Se necesita un financiamiento adecuado para diseñar, difundir, implementar y monitorear políticas, leyes, regulaciones y programas basados en el contenido de las GABA. Estas guías se pueden utilizar en lugares de trabajo, programas gubernamentales (por ejemplo, programas de alimentación escolar), servicios de salud o como parte de las guías de los servicios de alimentos en puntos de venta de alimentos del sector público o privado. A menudo es necesario proporcionar orientación técnica adicional para facilitar su implementación y monitoreo completos.

[7] Los cinco principios explícitos de la Guía alimentaria brasileña se resumen a continuación: 1) las dietas son más que la ingesta de nutrientes; 2) las recomendaciones dietéticas deben actualizarse con los cambios a lo largo del tiempo; 3) las dietas saludables deben provenir de sistemas alimentarios social y ambientalmente sostenibles; 4) el asesoramiento nutricional debe provenir de diferentes fuentes de conocimiento; y 5) las guías alimentarias deben aumentar la autonomía humana con respecto a la elección de alimentos (Monteiro *et al.*, 2015).

Desarrollar e implementar programas educativos holísticos sobre dietas saludables, que incluyan frutas y verduras

Las intervenciones para aumentar el consumo de las F&V deben comenzar temprano en la vida y continuar durante todo el ciclo de vida, y pueden incluir el desarrollo de habilidades culinarias, cultivos alimentarios, visitas al mercado, etc. Los países podrían definir e implementar ampliamente comedores escolares y comedores laborales que favorecen la nutrición, junto con los materiales educativos. También se alienta a los formuladores de políticas a diseñar e implementar leyes para incluir la educación nutricional en los planes de estudio de las escuelas y las profesiones de la salud a fin de mejorar el atractivo de las F&V, aumentar el consumo y aumentar la conciencia pública sobre los beneficios de consumir F&V de temporada, producidas localmente y con diversidad biológica.

Sin embargo, los programas de educación y las iniciativas de educación nutricional son insuficientes por sí solos para lograr un cambio duradero en el consumo de F&V. Es importante incluirlos como parte de un conjunto integral de políticas y programas para mejorar la salud, la nutrición y los entornos alimentarios, combinados con estrategias más amplias para garantizar que las F&V sean más accesibles y asequibles.

Fortalecer el alcance de dietas territorialmente diversas compuestas por alimentos locales para promover dietas saludables, mínimamente procesadas y diversas, en lugar de alimentos, nutrientes o suplementos alimenticios individuales

Las preparaciones culinarias tradicionales a menudo incluyen una mayor concentración de ingredientes vegetales frescos de origen local que las preparaciones culinarias no tradicionales o listas para el consumo (Kuhnlein *et al*., 2013). Sin embargo, la mejora de la producción de alimentos autóctonos y la superación de los desafíos en su cultivo, procesamiento y comercialización han recibido escasa atención. Invertir en estos cultivos puede ayudar a abordar esta brecha y presenta una oportunidad estratégica para desbloquear múltiples beneficios de medios de vida, especialmente para los grupos marginados tanto en entornos rurales como urbanos. Las mujeres indígenas son a menudo las custodias y principales poseedores de conocimientos de las especies desatendidas y subutilizadas dada la relevancia de estos cultivos para la nutrición del hogar y otras necesidades de sustento (FIDA y Bioversity International, 2021).

La adherencia a las dietas basadas en alimentos de origen vegetal con cantidades pequeñas o moderadas de alimentos de origen animal también pueden ser más accesible económica y físicamente para las poblaciones vulnerables que una dieta basada en alimentos de origen vegetal con ingredientes de origen no local (por ejemplo, hamburguesas vegetarianas envasadas). El apoyo a estas dietas podría mejorar significativamente el consumo de las F&V.

Conclusiones

Todos los responsables de la formulación de políticas tienen un papel activo que desempeñar en la incorporación del consumo de las F&V en sus agendas políticas (Kanter *et al*., 2015). Para obtener más información sobre cómo implementar estas recomendaciones de políticas, se anima a los responsables de la formulación de políticas a consultar las referencias destacadas en este resumen. El Año Internacional de las Frutas y Verduras es una oportunidad para que los encargados de formular políticas y otras partes interesadas trabajen en el desarrollo de políticas fiscales y basadas en el entorno para hacer que las F&V sean más asequibles, accesibles y atractivas, en particular para los consumidores vulnerables; promover una mayor infraestructura y planificación del mercado

para mejorar la producción y el acceso a F&V; y revisar y utilizar las GABA para aumentar la producción y el consumo de dietas saludables dentro de los sistemas alimentarios sostenibles. Además, los responsables de la formulación de políticas se beneficiarían de la incorporación del consumo de F&V en los programas de protección social y de la promoción de dietas basadas en alimentos de origen vegetal basadas en la diversidad local, territorial y cultural. El apoyo a estos esfuerzos puede aumentar significativamente el consumo de alimentos saludables, incluidas las F&V, al tiempo que se reduce el consumo de alimentos y bebidas altamente procesados. Para lograr todas estas recomendaciones, se necesita una financiación adecuada para la implementación, el seguimiento y la evaluación de políticas y programas.

Referencias

Afshin, A., Peñalvo, J.L., Del Gobbo, L., Silva, J., Michaelson, M., O'Flaherty, M., Capewell, S., Spiegelman, D., Danaei, G. y Mozaffarian, D. 2017. The prospective impact of food pricing on improving dietary consumption: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 12(3): e0172277. (disponible en: *https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172277*).

Blakely, T., Cleghorn, C., Mizdrak, A., Waterlander, W., Nghiem, N., Swinburn, B., Wilson, N. y Ni Mhurchu, C. 2020. The effect of food taxes and subsidies on population health and health costs: A modelling study. *The Lancet Public Health,* 5(7): e404–e413. (disponible en: *https://www.thelancet.com/article/S2468-2667(20)30116-X/fulltext*).

Caro, J.C., Valizadeh, P., Correa, A., Silva, A. y Ng, S.W. 2020. Combined fiscal policies to promote healthier diets: Effects on purchases and consumer welfare. *PLoS One, 15(1): e0226731. (disponible en: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226731*).

FAO. 2021a. Año International de las Frutas y Verduras 2021. (disponible en: *www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/*). Acceso: 3 de mayo de 2021.

FAO. 2021b. *FAO/WHO International Workshop on Fruits and Vegetables 2020 in preparation for the International Year of Fruits and Vegetables 2021.* Roma. (disponible en: *http://www.fao.org/documents/card/en/c/cb6234en*).

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2020. *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020. Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables.* Roma, FAO. (disponible en: *https://doi.org/10.4060/ca9692es*).

FAO y OMS. 2019. *Dietas saludables sostenibles – principios rectores.* Roma.
(disponible en: *https://doi.org/10.4060/ca6640es*).

Fondo Internacional de Desarrollo Internacional (FIDA) y Bioversity International. 2021. *Mainstreaming NUS in national policy for nutrition outcomes. Nutrition-sensitive Agriculture – How to Do Note no. 5. Roma, FIDA.* (disponible en: *www.ifad.org/es/web/knowledge/-/how-to-do-note-mainstreaming-nus-in-national-policy-for-nutrition-outcomes*).

GBD 2017 Diet Collaborators. 2019. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet,* 393(10184): 1958–1972. (disponible en:
https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext#sec1).

Gerritsen, S., Barquera, S. y Wolfenden L. 2021. *The effectiveness of policies and programmes promoting fruits and vegetables – Background paper for the FAO/WHO International Workshop on fruits and vegetables 2020.* Rome, FAO. (disponible en: *https://doi.org/10.4060/cb5725en*).

Kafle, K., Krah, K. y Songsermsawas, T. 2018. *Impact assessment report: High Value Agriculture Project in Hill and Mountain Areas (HVAP), Nepal.* Roma, FIDA. (disponible en: *www.ifad.org/documents/38714170/41096781/NP_HVAP_IA+report.pdf/ddef40a6-c0c9-6778-1434-96156b9104c5*).

Kanter, R., Walls, H.L., Tak, M., Roberts, F. y Waage, J. 2015. A conceptual framework for understanding the impacts of agriculture and food system policies on nutrition and health. *Food security,* 7(4), 767–777. (disponible en: *https://doi.org/10.1007/s12571-015-0473-6*).

Kuhnlein, H.V., Erasmus, B., Spigelski, D. y Burlingame, B., coords. 2013. *Indigenous peoples' food systems and well-being: interventions and policies for healthy communities.* Roma, FAO. (disponible en: *www.fao.org/3/i3144e/i3144e.pdf*).

Ley N.° 11.947. Congreso Nacional de Brasil, Brasilia, Brasil, 16 de junio de 2009. (disponible en: *www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm*).

Micha, R., Karageorgou, D., Bakogianni, I., Trichia, E., Whitsel, L.P., Story, M., Peñalvo, J.L. y Mozaffarian, D. 2018. Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 13(3): e0194555. (disponible en: *https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194555*).

Monteiro, C.A., Cannon, G., Moubarac, J.C., Martins, A.P.B., Martins, C.A., Garzillo, J., Canella D.S. *et al.* 2015. Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. *Public Health Nutrition,* 18(13): 2311–2322. (disponible en: *https://doi.org/10.1017/S1368980015002165*).

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2010. *Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Ginebra* (Suiza). (disponible en: *https://www.paho.org/es/documentos/oms-conjunto-recomendaciones-sobre-promocion-alimentos-bebidas-no-alcoholicas-dirigida*).

Popkin, B. 2020. *El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. 2030* – Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 34. Santiago de Chile, FAO. (disponible en: *www.fao.org/3/ca7349es/CA7349es.pdf*).

Springmann, M., Godfray, H.C.J., Rayner, M. y Scarborough, P. 2016. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 113(15): 4146–4151. (disponible en: *https://doi.org/10.1073/pnas.1523119113*).

Waterlander, W.E., Jiang, Y., Nghiem, N., Eyles, H., Wilson, N., Cleghorn, C., Genç, M., Swinburn, B., Ni Mhurchu, C. y Blakely, T. 2019. The effect of food price changes on consumer purchases: a randomised experiment. *The Lancet Public Health,* 4(8): e394–e405. (disponible en: *https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(19)30105-7/fulltext*).

La producción y el consumo mundial de frutas y verduras (F&V) están significativamente por debajo del umbral necesario para cumplir con la ingesta recomendada de F&V de la FAO y la Organización Mundial de la Salud (OMS). En 2017, aproximadamente 4 millones de muertes prematuras en todo el mundo se atribuyeron a un consumo insuficiente de frutas y verduras. A nivel mundial, muy pocas acciones de política promueven específicamente el consumo de F&V más allá de las intervenciones escolares. Las intervenciones comunicacionales y de cambio de comportamiento son insuficientes por sí solas. La evidencia internacional sugiere que las políticas fiscales y las políticas y programas que aumentan el acceso a las F&V frescas a través de los mercados móviles de productos agrícolas pueden ser efectivas para aumentar el consumo de F&V.

CB7956ES/1/12.21