

El caso de Brasil

## Consumo de frutas y hortalizas y salud pública

- Estudios recientes prueban la relación cercana entre obesidad y mala nutrición, bajo todos los aspectos, principalmente porque casi siempre revela una opción por una dieta más barata y de baja calidad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mala nutrición incluye no sólo la subnutrición, sino también las deficiencias específicas de nutrientes y la obesidad, fenómeno que continúa persistiendo en el mundo entero, en el principio de este nuevo milenio. Cerca de 2000 millones de individuos presentan deficiencias nutricionales: por un lado, 800 millones de personas no llegan a cubrir sus necesidades básicas diarias de energía y proteínas, y, por otro, 600 millones de individuos sufren las consecuencias directas e indirectas de una alimentación inadecuada y desequilibrada.

El Congreso Americano de la Diabetes, realizado el pasado mes de junio, en Washington (E.U.A), concluyó que si no se adopta ninguna medida importante, en 30 años, sólo la diabetes será responsable de 35 millones de ataques cardíacos, 13 millones de accidentes vasculares cerebrales, 6 millones de casos de escasez renal, 8 millones de casos de ceguera y 2 millones de amputaciones, en un total de 62 millones de muertes en el mundo entero. Según el mejor conocimiento y la investigación médica contemporánea, una dieta basada fundamentalmente en la consumición de frutas, hortalizas

y granos, con baja cantidad de grasa y de calorías, puede prevenir no sólo los efectos de la obesidad y sus complicaciones, sino también, cerca del 35% de las enfermedades originadas por el cáncer.

El análisis particular de la situación brasileña muestra que este país se viene obteniendo, en las últimas décadas, victorias importantes en el combate de la subnutrición, previniendo más de 350 mil muertes de recién nacidos anualmente. Sin embargo, al mismo tiempo, viene apareciendo un nuevo cuadro de deficiencias, originado básicamente por la carencia de micronutrientes específicos en la alimentación (vitamina A, hierro, sustancias antioxidantes, los beta carotenos y el yodo), más allá del crecimiento epidémico de la obesidad.

Ambas situaciones se originan, sobre todo del empobrecimiento de la dieta alimentaria nacional. Es sabido que el pueblo brasileño viene substituyendo, cada vez más, su menú tradicional, basado en el arroz y frijón acompañado de algún tipo de proteína de origen animal y ensaladas, por las comidas del tipo "alimentos de preparación rápida" y otros alimentos más ricos y concentrados en grasas y carbohidratos de valor biológico bajo. Es decir, los brasileños

están comiendo ciertamente más, pero, desafortunadamente, peor.

La adopción de tal dieta ha producido preocupación en cuanto a los aspectos de salud pública, principalmente porque no incorpora la consumición regular y diaria de frutas y hortalizas, alimentos, éstos, menos concentrados en grasas, carbohidratos, azúcares y sodio y más ricos en micronutrientes y fibras, concordantes, por lo tanto, con la búsqueda de hábitos más adecuados de construcción y protección de la salud.

Según la investigación más reciente del Instituto Brasileño de Geografía y de Estadística (IBGE), a las frutas y hortalizas corresponden solamente el 2,3% de las calorías totales consumidas diariamente, o cerca de un tercio de las recomendaciones para la consumición de estos alimentos para el aporte calórico estimado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) para la población brasileña<sup>(1)</sup>. En una situación ideal estos productos tendrían que ser consumidos por lo menos, en 400 gramos diarios en una dieta de 2300 kcal.

Desde el punto de vista económico, se observa que el tratamiento de las enfermedades originadas de este están-

dar alimentario inadecuado es mucho más difícil y costoso que la corrección apropiada de las distorsiones originadas de la pobreza. En Brasil, el gobierno federal gasta, por año, R\$ 1,45 mil millones con las enfermedades asociadas a la obesidad, especialmente hipertensión, diabetes, más allá de problemas cardiovasculares y emocionales.

Por el contrario se puede pensar, que el exceso de peso y la obesidad no significan que las necesidades nutricionales de micronutrientes estén proveídas. En verdad, diversos estudios recientes prueban la relación cercana entre obesidad y mala nutrición, bajo todos los aspectos, principalmente porque casi siempre revela una opción por una dieta más barata y de calidad biológica peor, la cual se basa en el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas e insaturadas.

### Programas de Incentivo al Consumo de Frutas y Hortalizas

En todo el mundo, el hecho de tomar conciencia y la conducción de programas amplios de información pública sobre la relación existente entre los regímenes alimentarios y las enfermedades han contribuido en una considerable reducción del número de muertes provocadas por problemas cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, la hipertensión y otras enfermedades.

Los países desarrollados como E.U.A. han reconocido la importancia del consumo diario de frutas y hortalizas para la salud pública y han empezado a organizar programas específicos de promoción y orientación sobre el valor nutricional de estos alimentos. Entre todas las iniciativas, la más importante, sin duda, es el programa 5 al día, alimentos para salud.

En los países latinoame-

ricanos, la implantación de programas de incentivo para el consumo de frutas y hortalizas sigue siendo embrionario, con excepción de México, que posee un programa igualmente llamado 5 al día y Argentina, donde ha sido creada la Asociación de las Frutas y Hortalizas, de la cual forman parte empresarios del mercado central de Buenos Aires. En 2006, Chile también se ha adherido al programa 5 al día.

En Brasil, el programa 5 al día ha estado coordinado desde su principio, en julio de 2004, por el Instituto Brasileño de Orientación de la Alimentación, una entidad sin fines lucrativos, que cuenta ya con 25 compañías y entidades de apoyo de los sectores privado y público.

Idénticamente a otros países de economía emergente, Brasil todavía no posee una

**Brasil: Indicadores seleccionados de la salud pública**

Factor del riesgo o de la mortalidad	Indicadores en Brasil
<b>Obesidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 80 mil muertes por año</li> <li>- Crecimiento del 35% sobre la década pasada</li> <li>- El gobierno federal gasta R\$ 1,45 mil millones/año con las enfermedades asociadas a la obesidad (hipertensión, diabetes, cardiovasculares y emocionales)</li> <li>- 40% de la población brasileña tienen exceso de peso o es obesa</li> <li>- Alcanza más de 38 millones de brasileños con 20 años o más. Incluye adolescentes entre 10 y 19 años, alcanzando el 17,9% en el sexo masculino y 15,4% en el sexo femenino</li> </ul>
<b>Edad avanzada</b>	- En 2010 el 21% de la población brasileña tendrán 50 años o más
<b>Hipertensión y enfermedades cardiovasculares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Causa principal de muerte en todo el país (300 miles/año)</li> <li>- Alcanza el 15% al 20% de la población</li> </ul>
<b>Nivel alto de colesterol</b>	- Alcanza el 40% de la población adulta
<b>Diabetes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 millones de portadores</li> <li>- 37 mil muertes/año</li> <li>- Alcanza el 7,6% de la población entre los 30 y los 69 años</li> </ul>
<b>Cáncer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tercera causa de muerte en el país (117 mil muertes/año)</li> <li>- 472.050 casos nuevos previstos en 2006</li> </ul>

Fuentes: Hórtica Consultoria e Treinamento a partir de estadísticas del Ministerio de la Salud, Instituto Nacional del Cáncer - INCA, Sociedad Brasileña de Cardiología (SBC) y Asociación Brasileña de Los Estudios de la Obesidad - Abeso.

**Aumente la producción reduciendo los efectos del estrés térmico sobre la planta con **primarenc**®**

**Adelante la maduración de manera natural con **carotenol**®**

**LIDA QUÍMICA**

Parque Industrial Rey Juan Carlos I - C/ Granja, 12 - 46440 ALMUSSAFES (Valencia) SPAIN  
Tel: 00 34 96 176 70 33 - Fax: 00 34 96 176 70 32 - <http://www.lidaquimica.com>

## distribución

cadena productiva organizada, estructurada y coordinada en el campo de los productos hortícolas. Los esfuerzos para la orientación y la promoción del consumo y para la información del valor nutricional de las frutas y hortalizas carecen así de continuidad y de programas eficaces.

Muchos líderes técnicos y empresariales buscan actualmente la promoción de la educación alimentaria y nutricional de la población brasileña, con el objetivo de estimular el aumento del consumo diario de frutas y hortalizas. Se cree que esto no sólo beneficiará al país desde el punto de vista de la salud y de la nutrición de su población, sino también en cuanto a otros aspectos importantes, como el desarrollo de los mercados hortícolas, la generación de empleos y la incorporación del hombre al

campo.

El Programa 5 al día, todavía, presenta dos factores curiosos en su presente desarrollo en Brasil: 1) las iniciativas de sus coordinadores en divulgar estos alimentos no sólo como portadores potenciales de salud, sino también y, quizá más importante, como alimentos sabrosos a los que se les atribuyen valores de placer y de real disfrute del gusto y paladar de los consumidores, 2) el apoyo y la concentración de esfuerzos para su divulgación basado fundamentalmente en las esferas municipales de la administración pública, como hoy se puede constatar en las administraciones de las ciudades de São Paulo, Rio de Janeiro y, ya caminando hacia capitales provinciales importantes como Vitória (ES), Belo Horizonte (MG), Palmas y Campo Grande, entre otras.

Más allá de todo, la incorporación de objetivos nutricionales en la política y en las estrategias del desarrollo económico, de la generación de empleos, de la preservación de la salud y del medio ambiente, representan, seguramente, uno de los desafíos principales del mundo contemporáneo.

**Observación:** Los autores agradecen la gentil colaboración recibida del señor Ricardo da Cruz, el Gestor Ejecutivo del 5 al día en Brasil.

**Nota:**

(1) LEVY-COSTA, Renata Bertazzi y otros. Disponibilidad del alimento en los hogares en Brasil: distribución y tendencias (1974-2003). Rev. Saúde Pública., São Paulo, V. 39, N. 4, 2005.

**Antonio Hélio Junqueira**

Ing. Agr. especialista en  
Desarrollo Agrícola y  
Abastecimiento Alimentario  
Urbano (FAO/ PNUD)

helio@hortica.com.br

**Marcia da Silva Peetz**

Economista, especialista  
en Comercialización Agrícola  
y Abastecimiento Alimentario  
Urbano



# agricultura inteligente

Riego por goteo, aspersión y pivot • Fertirrigación **XILEMA** • Redes de riego • Sistemas de humedad: Fog System; sistemas de baja presión; cooling • Carros de riego para semilleros • Riego de jardines y piscina • Embalses de PVC y PE • Plantas de ósmosis **OSMAQUA** • Control climático de invernaderos: **CLIMATEC**, **INTEGRO** • Calefacción por agua y aire caliente • CO<sub>2</sub> • Ventilación forzada • Sistema de tratamientos fitosanitarios: **HUMIFITO** • Sistema de desinfección recirculado: **ECOHIDRO / VIALUX** • Invernaderos: multicapilla APR • Pantallas térmicas y de sombreado • Sustratos e hidroponía • Iluminación • Gestión de personal: PrivAssist • Carros de trabajo • Clips: tomate, pimiento, clips para injerto • Microelementos y Ac. Húmicos • Asesoramiento agronómico • Formación y capacitación



Mazarrón MURCIA Tel. 968 59 01 51 // Vúcar ALMERÍA Tel. 950 34 19 47 // Torre Pacheco MURCIA Tel. 968 57 81 82  
Tomelloso CIUDAD REAL Tel. 926 51 48 95 // Campohermoso ALMERÍA Tel. 950 38 59 71 // Águilas MURCIA Tel. 968 44 85 40  
División distribución MURCIA Tel. 968 57 91 38 // Export Department Tel. +34 968 57 91 38 [www.novedades-agricolas.com](http://www.novedades-agricolas.com)

# PROJAR

Un Mundo de Soluciones para *Horticultura, Paisajismo y Forestal*



**ASESORAMIENTO TECNICO  
DURANTE LOS CULTIVOS**

**LOS PROFESIONALES DE LA  
HIDROPONIA EN COCO**

***Confianza para sus cultivos***



**VALENCIA  
MADRID  
MURCIA  
ALMERIA  
MALAGA**

Tel. 961 59 74 80 · Fax. 961 92 02 50 · E-mail: [projar@projar.es](mailto:projar@projar.es) · [www.projar.es](http://www.projar.es)  
Tel. 916 20 36 40 · Fax. 916 20 13 57 · E-mail: [projarmadrid@teletel.es](mailto:projarmadrid@teletel.es)  
Tel. 968 58 08 36 · Fax. 968 58 06 59 · E-mail: [PROJAR@terra.es](mailto:PROJAR@terra.es)  
Tel. 950 57 07 26 · Fax. 950 48 07 08 · E-mail: [projar@inicia.es](mailto:projar@inicia.es)  
Tel. 617 392 522