



¿Porqué incentivar el consumo de frutas y verduras en los escolares?

Prof. Isabel Zacarías
INTA, Universidad de Chile
20 Octubre 2011

Proyecto: " Alimentos saludables".
Financiado por el Comité INNOVA-Chile

Temas a tratar:

Antecedentes

Hábitos alimentarios en Escolares

Beneficios del consumo de F&V

Antecedentes

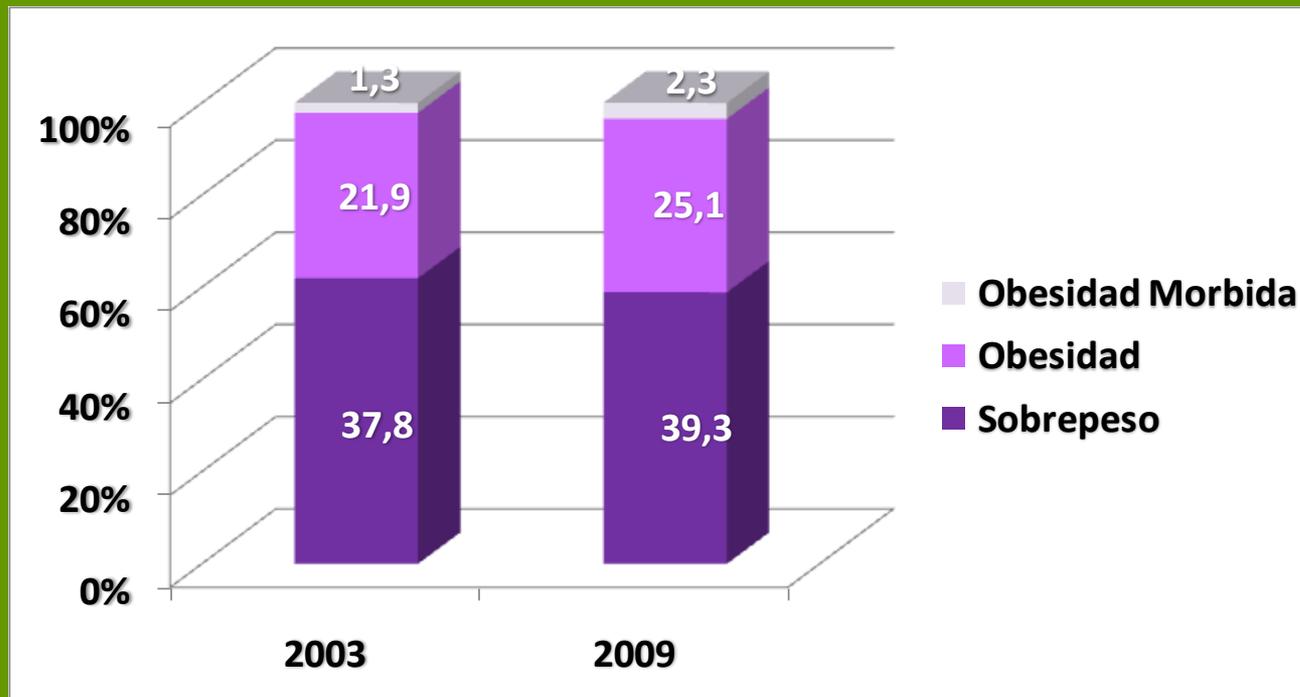
- Altos índices de sobrepeso y obesidad
- Muy bajo nivel de actividad física
- Bajo consumo de frutas y verduras
- Alto consumo de azúcar, grasa y sal

PREVALENCIA DE OBESIDAD EN ESCOLARES DE 1º AÑO BÁSICO, EN LOS ÚLTIMOS 23 AÑOS.



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

Prevalencia de sobrepeso y obesidad en población adulta.

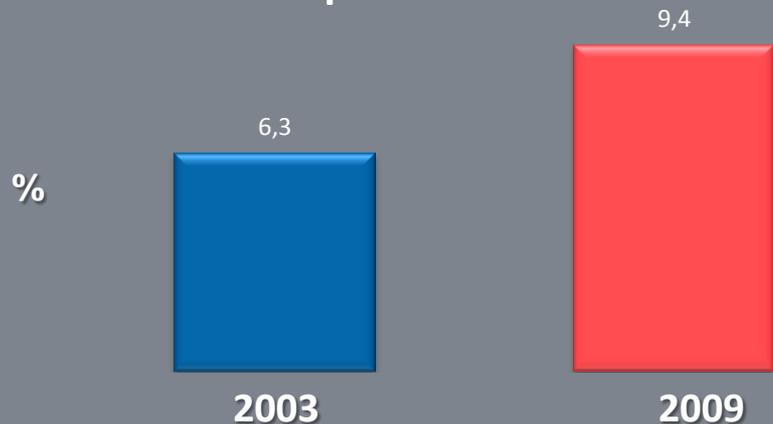


2003: 61% 6.800.000 personas
2010: 67% 8.900.000 personas

Fuente: Encuesta Nacional de Salud MINSAL 2009

Diabetes

Prevalencia Diabetes Mellitus 2
Chile comparación 2003 - 2009

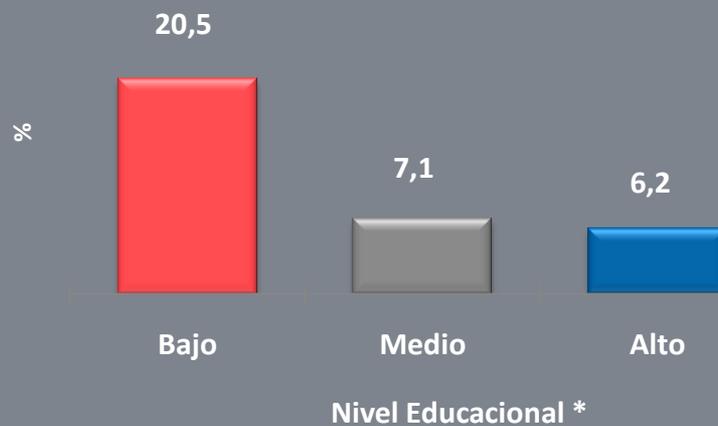


Diabéticos:

2003: ±700.000

2009 : ±1.200.000

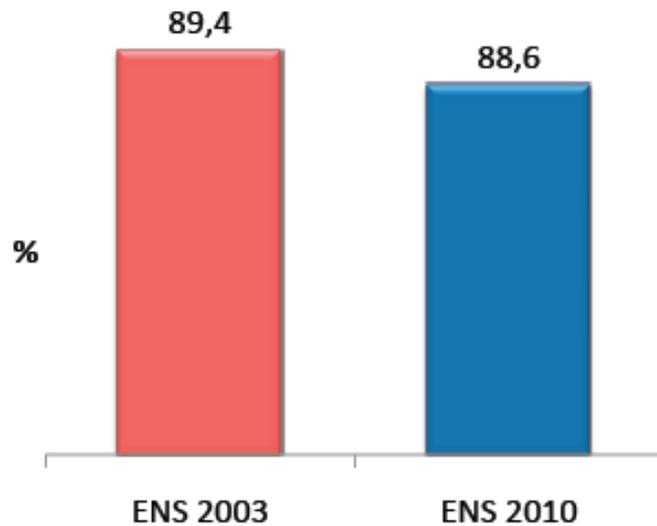
Prevalencia de Diabetes Mellitus
2 según Nivel educacional.
ENS 2009



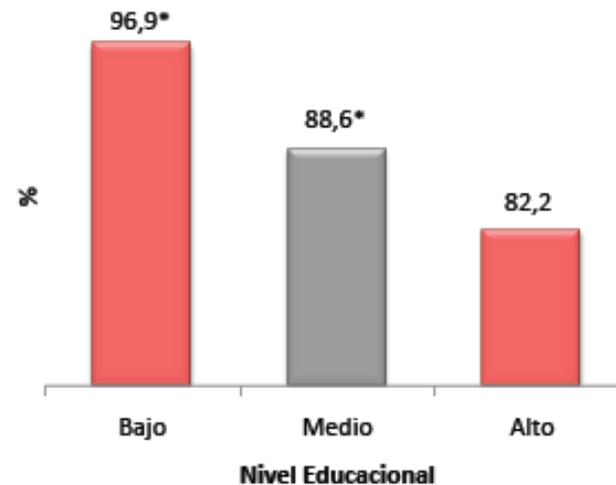
*Diferencias sin significación estadística

Fuente: Encuesta Nacional de Salud MINSAL 2009

Sedentarismo de tiempo libre

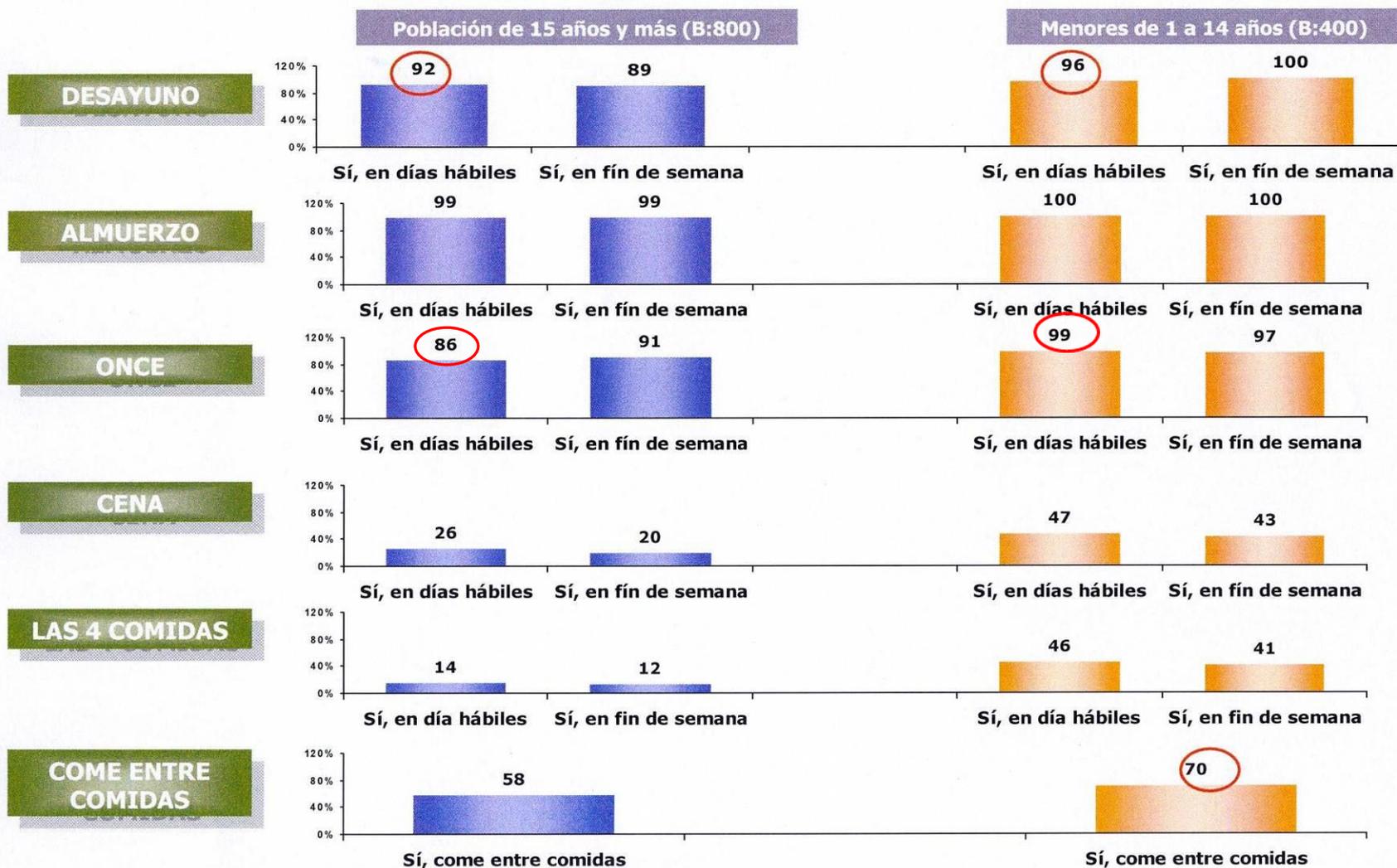


Nacional: 88,6%
Hombres: 84%
Mujeres: 92,9%



* Diferencia estadísticamente significativa respecto de nivel educacional alto

Consumo de Alimentos: Consumo de Comidas diarias, % Sí Consume



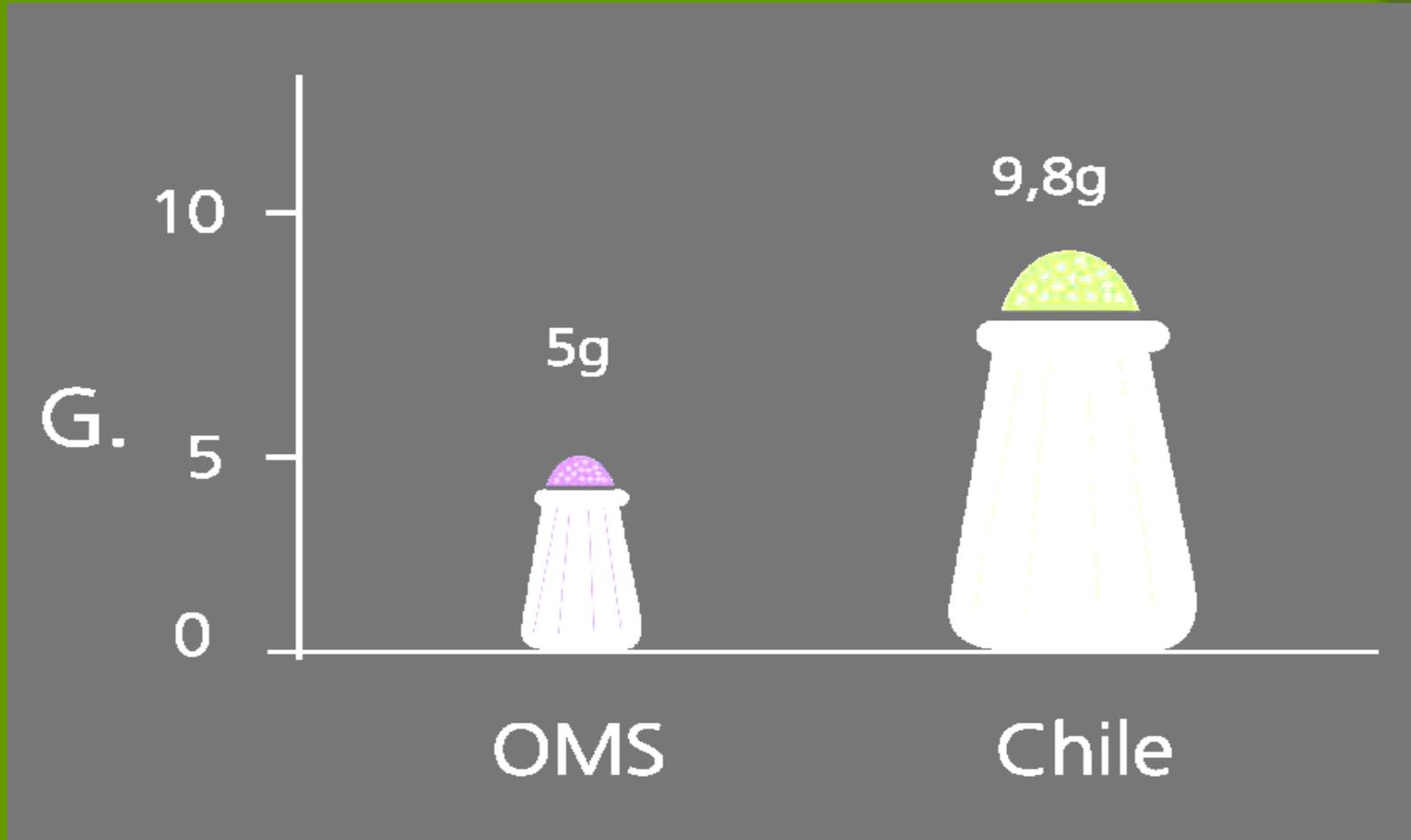
Consumo de alimentos en niños chilenos de NSE medio bajo y bajo, según sexo (en gramos/promedio/día ± DS)

Grupos de Alimentos	8-9 años N= 611		10-11 años N=654		12-13 años N= 436	
	Niños N= 324	Niñas N=287	Niños N=365	Niñas N=289	Niños N=238	Niñas N=198
Leche y yogur	308,3 1192,2	299,3 182,3	281,7 180,6**	242,5 167,5	267 171,1**	240,9 155,9
Frutas y Verduras	197,4 135,9	220,4 149,9*	237,2 153,7*	210,7 129,7	271,3 183,6*	238,1 145,7
<i>Snacks</i> (dulces y salados)	113,0 79,7	111,3 81,3	118,6 85,4*	106,7 70,1	135,4 99,7*	124,2 94,0
Refrescos con azúcar	218,3 167,1	219,3 176,2	279,0 184,8*	250,9 173,0	301,1 199,9*	295,8 229,4

* p<0,05 ; ** p<0.001

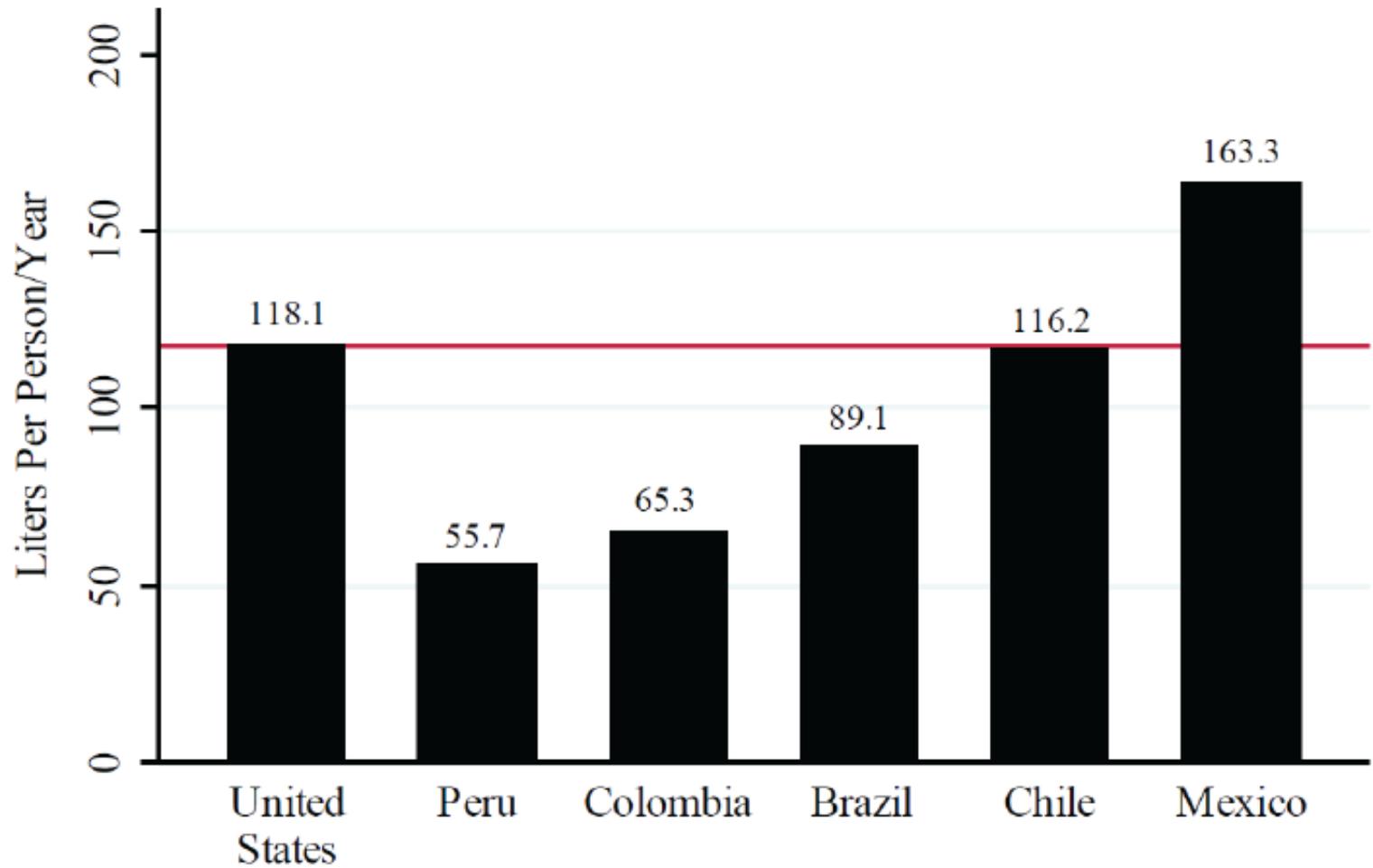
Fuente: Olivares S. y cols. Nutritional status, food consumption and physical activity among Chilean school children: a descriptive study. Eur J Clin Nutr 2004; 58: 1278-1285.

Consumo de sal en la población chilena



Fuente: Encuesta Nacional de Salud MINSAL 2009

Soft Drink Consumption by Country



Data: Datamonitor 2009, Euromonitor 2009, Andreyeva et al 2011

Consumo azúcar en Chile

- 70 g azúcares agregados por día = 13,7% de 2000 Kcal
- Consumo promedio bebidas de fantasía 411 ml/persona/día = aprox. 57 g azúcares al día

Fuente: Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAOSTAT 2010. www.faostat.fao.org

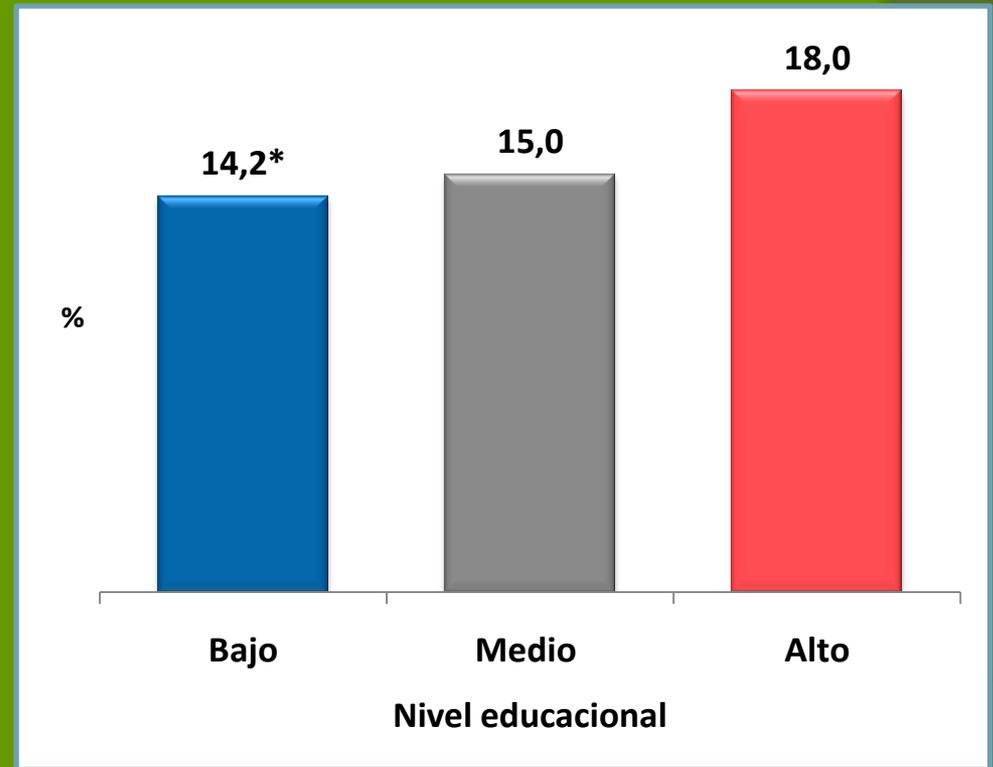
Comparación de Snacks

	Manzana 80 g	Papas fritas 28 g	Galleta 30 g
Energía (kcal)	47	160	171
Proteínas (g)	0,2	2	1,9
Grasa total (g)	0,3	10	7,8
Hidratos de carbono disp. (g)	12,1	15	23,3
Fibra dietética total (g)	1,9	1	s/i
Sodio (mg)	0	170	88

Consumo de 5 o más porciones de frutas y verduras al día.

- Nacional: 15,7%
- Hombres: 13,0%
- Mujeres: 18,4%

**Población general:
178g/ p /día**



* Diferencia estadísticamente significativa respecto de nivel educacional alto

Fuente: Encuesta Nacional de Salud MINSAL 2009

Recomendaciones de frutas y verduras

- La Organización Mundial de la Salud recomienda como mínimo consumir 400 gramos diarios
- 5 porciones de 80 gramos cada uno =
- Las porciones de F&V entregadas por JUNAEB, difícilmente ayudan a cubrir la recomendación



Componentes de V &F

- **Vitaminas:** A, C, E, B1, B2, B3, ácido fólico.
- Vit A: esencial para el crecimiento normal, para la piel, ojos y cabello
- Vit C: Mejora la absorción de hierro, previene infecciones y resfríos
- **Minerales:** potasio, magnesio y otros



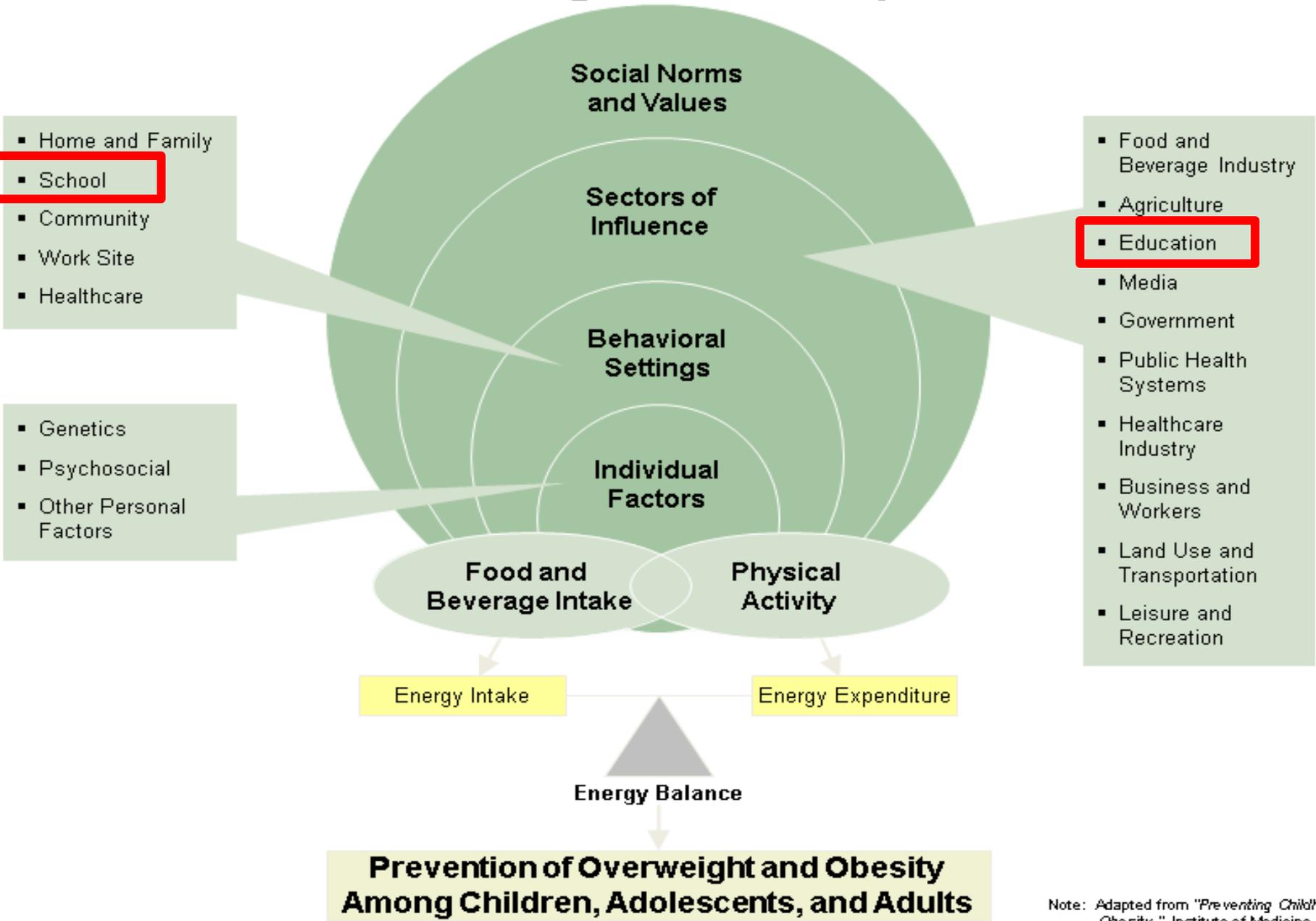
Otros compuestos importantes

- **Fitoquímicos:** algunos de ellos actúan como antioxidantes, previene el daño celular, inhiben la formación de sustancias cancerígenas y favorecen su eliminación
- **Fibra dietética:** contribuye a disminuir la absorción de la glucosa, los niveles de colesterol plasmáticos, aumenta la saciedad y previene la constipación.

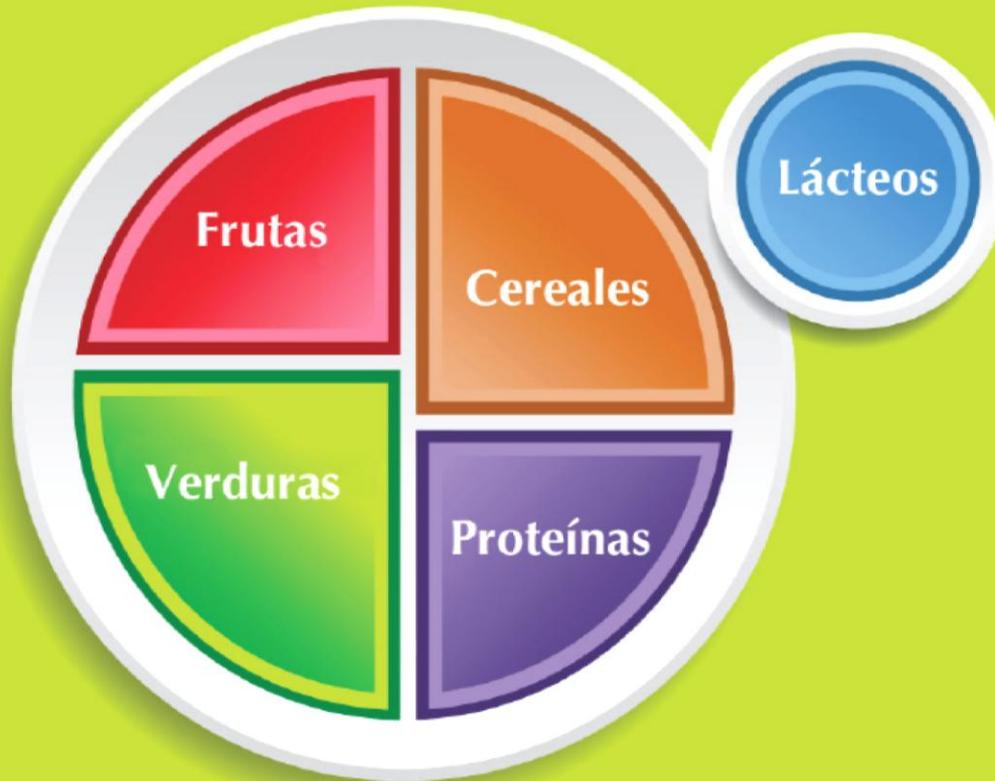
Acciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad

Aumentar/Promover	Disminuir
Alimentación saludable (variada y equilibrada)	Alimentos de alta densidad energética
Consumo de F&V	Consumo de bebidas azucaradas
Actividad Física	Azúcar, grasas saturadas y trans y sal
Disponibilidad y accesibilidad de alimentos saludables	Tiempo frente a TV o PC

The Ecological Perspective



Note: Adapted from "Preventing Childhood Obesity." Institute of Medicine, 2005.



www.5aldiachile.cl



www.choosemyplate.gov

www.5aldiachile.cl



www.choosemyplate.gov

Materiales

"5 Porciones de frutas y verduras al día"
Dan color y sabor a tu vida

Proyecto "Alimentos Saludables", financiado por el Comité INNOVA CHILE.

Logos: JUNAeB, Universidad de Chile, INTA, Innovachile CORFO.

Comiendo frutas y verduras peso menos, me veo bien y me siento mejor

"5 Porciones de frutas y verduras al día"
Dan color y sabor a tu vida

Proyecto "Alimentos Saludables", financiado por el Comité INNOVA CHILE.

Logos: JUNAeB, Universidad de Chile, INTA, Innovachile CORFO.

Ejemplos de actividades que puedes realizar diariamente

- Juegos de fuerza como: tracciones, luchas, trepas, saltos, etc, para que tus huesos y músculos permanezcan más fuertes y tengas una buena postura.
- Juegos de resistencia: fútbol, básquetbol, anda en bicicleta, en skate, en patines, para que tu corazón y pulmones sean más sanos y tengas más energía.
- Juegos de destrezas y habilidades con : Balones, cuerdas, bastones, neumáticos y practica juegos de ACROBACIA.
- Juega con tus padres, tus amigos y amigas.

Recuerda que para crecer, mantener tu peso y sentirte bien necesitas una hora diaria de juegos activos.

Guía de Alimentación del Escolar 6-10 años

Proyecto "Alimentos Saludables", financiado por el Comité INNOVA CHILE.

Logos: Universidad de Chile, INTA, JUNAeB, Innovachile CORFO.

Lograr que el producto sea :

- Fácil de obtener
- Conveniente
- Atractivo
- Placentero
- Popular





Gracias...

Proyecto: " Alimentos saludables". Financiado por
el Comité INNOVA-Chile