

5 al Día, una Estrategia Global de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas

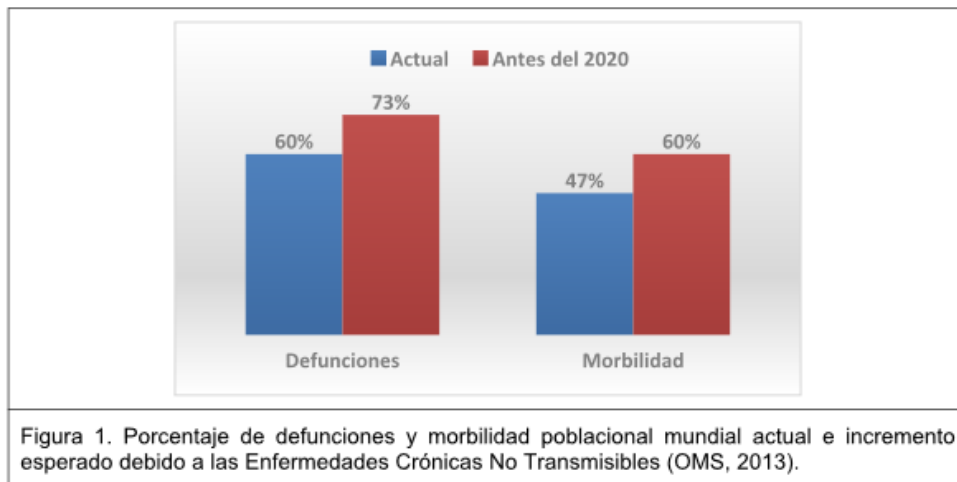
18 de Julio de 2015

Ing. Agr. MSc. Sergio Carballo

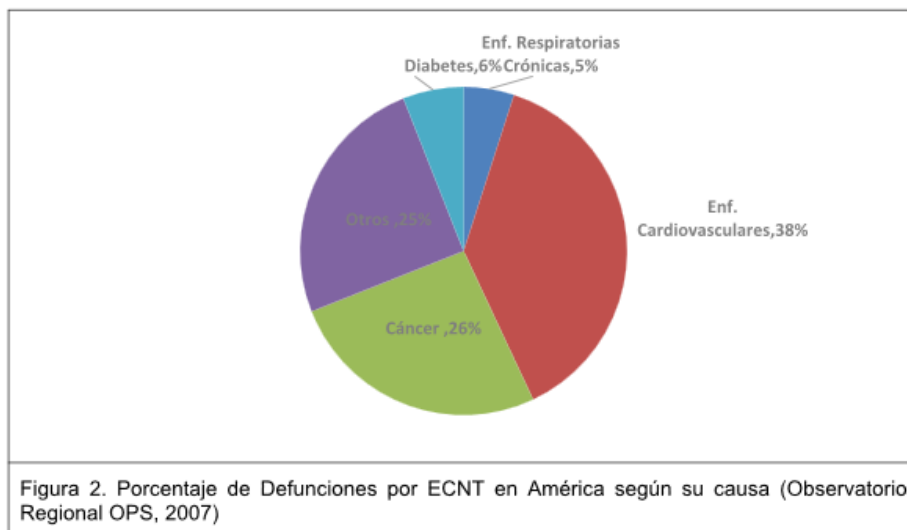
Presidente de MAES (5 al Día Uruguay) y miembro fundador de la Alianza Internacional de Asociaciones y Movimientos 5 al Día (AIAM5)

BENEFICIOS DE CONSUMIR FRUTAS Y HORTALIZAS

A nivel mundial se reconoce la existencia de una epidemia creciente de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) entre las que se destacan las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades pulmonares crónicas, que en su conjunto ocasionaron según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un total de 36 millones de muertes en 2008, casi dos tercios de todas las defunciones en el mundo y se prevé un aumento en la década 2010-2020 del 15%. También se prevé un incremento similar en morbilidad (personas que se enferman). Todo un desafío para la salud pública mundial (Global status report on non communicable diseases 2010. World Health Organization. ISBN 978 92 4 156422 9).



En América, las mayores Defunciones por ECNT se deben a Enfermedades Cardiovasculares, seguidas por Cáncer, Diabetes y Enfermedades Respiratorias.



Por otra parte, cada año fallecen al menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del exceso de peso. En este sentido, los informes indican que el 44% de la carga de diabetes, un 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>).

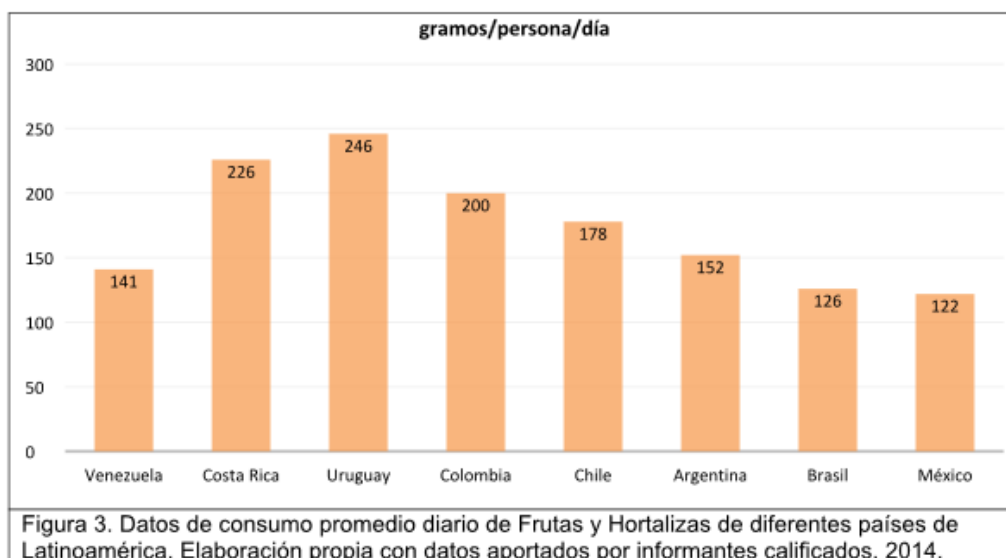
Los principales factores de riesgo comunes a esta epidemia global de ECNT son, la hipertensión arterial, el tabaquismo, el sedentarismo, y una alimentación pobre en frutas y hortalizas y rica en grasas saturadas, sodio/sal y azúcares añadidos.

Además, la OMS advierte que una escasa ingesta de frutas y hortalizas ocasiona el 19% de los casos de cáncer gastrointestinal y el 31% de los casos de cardiopatías isquémicas, produciendo 2,7 millones de muertes anuales en todo el mundo. Dichas cifras pueden modificarse con intervenciones nutricionales sencillas.

Está científicamente probado que el consumo de frutas y hortalizas aporta nutrientes imprescindibles para el organismo como fibra, vitaminas, minerales, agua, y gran variedad de sustancias antioxidantes, tienen un aporte calórico despreciable y también en sodio y grasas saturadas (<http://www.who.int/publications/cra/chapters/volume1/0597-0728.pdf>).

LOS PROGRAMAS “5 AL DIA”

En el año 2004 la OMS y FAO establecen en la Cumbre Mundial de Kobe (Japón) una recomendación para que el consumo mínimo de frutas y hortalizas, excluyendo papas y otras de alto contenido energético sea mayor a 400 gramos diarios por persona (equivalente a 5 porciones). Se establece además una recomendación para que los países desarrollen programas de promoción al consumo de frutas y hortalizas. Para ese entonces Estados Unidos había desarrollado un Programa Nacional que llamó “5 al Día” y que tuvo un fuerte apoyo del sector productor de Frutas y Hortalizas y de la comunidad médica y científica. Estudios poblacionales reconocen que en la mayoría de los países y en especial en Latinoamérica que los consumos promedios de frutas y hortalizas están muy por debajo de los 400 gramos recomendaciones por OMS y FAO.



Los Programas “5 al Día” se replicaron tomando en cuenta a las recomendaciones de OMS y FAO, el consumo deficitario en frutas y hortalizas (en especial en sectores de bajos ingresos), y el exitoso impacto de la Campaña “5 al Día” de Estados Unidos. México, país productor y exportador de frutas y hortalizas, pero con altos índices de mala alimentación de su población, establece en el 2005 el Primer Congreso Internacional con un gran respaldo del sector público. Este Congreso fundamenta el inicio del Programa Mexicano “5 al Día”, el primero en Latinoamérica, y fomenta la expansión Congresos en países de habla Hispana. Desde ese año hasta ahora se ha mantenido la agenda anual de Congresos Internacionales que se expandieron a Europa.

Calendario de Congresos:

2005	DF, México	
2006	Mendoza, Argentina	
2007	Montevideo, Uruguay	
2008	Santiago, Chile	
2009	San Pablo, Brasil	
2010	Guadalajara, México	
2011	Madrid, España	
2012	Cali, Colombia	
2013	Budapest, Hungría	
2014	Santa Fe, Argentina	
2015	Mérida, Mexico	

Por su parte, en el 2005, algunos países del hemisferio norte establecieron una organización formal llamada IFAVA que diera los lineamientos científicos para una cooperación Internacional en Programas de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas y estableciera guías para iniciar un Programa.

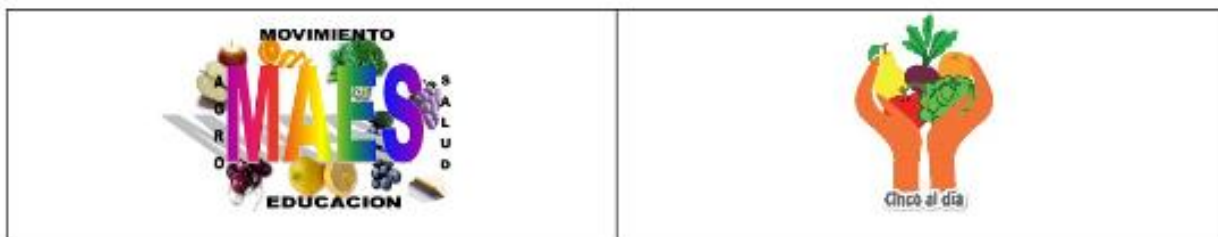
En el transcurso de los Congresos, surge la dificultad de integrar a todos los países a IFAVA y se desarrolla una iniciativa para una Alianza más amplia, que fomentara e integrará todos los países sin requerimiento económico alguno. Es así que en 2011 se formaliza una Alianza que se llamó “AIAM5”, que resultó más operativa en el intercambio a través de Congresos y

Reuniones Virtuales. En vista al trabajo exitoso de AIAM5, en marzo del 2015 IFAVA resuelve disolverse e integrarse a AIAM5 para iniciar una única organización mundial de promoción del consumo de Frutas y Hortalizas.

Aunque han surgido movimientos “5 al Día” en más de 40 países, en algunos no se consolidó por falta de apoyos. En la Alianza han participado Asociaciones de Nicaragua, Francia, Bélgica, Portugal, Uruguay, México, Estados Unidos, Nueva Zelanda, Bolivia, Costa Rica, Japón, Polonia, Brasil, Suiza, Austria, Holanda, Hungría, Alemania, Canadá, Cuba, España, Colombia, Venezuela, El Salvador, Chile, Argentina y Paraguay con diversa participación pública y privada.

A fin de aclarar los requisitos para reconocer un “Programa 5 al Día” aceptable para los miembros de AIAM5, en el 2011 se realiza la Declaración de Principios “5 al Día”. Los 10 Principios de un “Programa 5 al Día” pueden resumirse así:

1. Protección legal: Debe existir una organización jurídica reconocida legalmente en su país y poseer un Logotipo registrado. En Uruguay la Organización es el Movimiento Agro, Educación y Salud A.C. (MAES) y el programa se llama “5 al Día”.



2. Autonomía: Cada Programa es autónomo para establecer una estrategia según la realidad del público objetivo.
3. Territorialidad: Cada Programa “5 al Día” regirá en un límite geográfico específico, de preferencia un país.
4. Fundamento Científico: Cada Programa deberá basar su estrategia en evidencias científicas que avalen el mensaje a transmitir.
5. Compromiso: Los Programas propenderán a la sensibilización y participación ciudadana y no a una mera Propaganda. Se busca la participación e involucramiento de organizaciones públicas y privadas.
6. Comunicación y Marketing: Los Programas deberán desarrollar técnicas profesionales en la difusión de sus mensajes.
7. Neutralidad: Los Programas deberán evitar el conflicto de intereses ligados a patrocinios o marcas comerciales.

8. Límites: Los Programas promoverán principalmente el consumo de frutas y verduras frescas y podrán promover procesadas hasta donde reciban el aval de los beneficios para la salud por parte de organizaciones científicas.

9. Denominación: Los programas podrán adoptar el nombre que más se ajuste a su realidad o cultura y no necesariamente “5 al Día”.

10. Universalidad: Las Organizaciones que llevan a cabo los Programas deberán cooperar entre sí para potenciar experiencias y lograr un impacto Global.



Congresos Anuales



Reuniones de Coordinación Internacional.



Firma de Convenios de Cooperación.

En la Actualidad se percibe la voluntad de integrar más y mejor los Programas 5 al Día, y establecer campañas que trasciendan fronteras y sean de mayor impacto Global.

ACTIVIDADES 5 al DIA

Los niños han sido el principal público objetivo, a quienes se han dedicado los mayores esfuerzos de Educación y Concientización. A través de la Alianza AIAM5 se comparten experiencias y materiales que son adaptados o replicados por otros países.

Algunas actividades que realizan los Programas por 5 al Día son:

- Fan Pages en Redes Sociales (Facebook, Twitter y YouTube) con Tips de Buenas Prácticas de Alimentación, Guías para plantar huertos, Recetas, Difusión de Actividades de Promoción, Difusión de Propiedades Nutricionales, Ideas prácticas y divertidas con vegetales e interacción con seguidores.
- Actividades Educativas con Escolares en aulas, mercados o huertos.
- Día de las Frutas y Hortalizas para generar conciencia de sus beneficios.
- Materiales de Difusión (Almanaques, etiquetas, afiches, imanes).
- Convenios de cooperación con Organizaciones de Productores, Organizaciones Comerciales, Centros Educativos, Centros de Salud, Organismos Públicos y Medios de Prensa para difundir el Mensaje 5 al Día.
- Participación en Programas radiales, Ferias, Conferencias y Eventos Públicos.
- Publicación de materiales de Difusión.
- Degustación de productos naturales y elaborados y elaboración de Recetas Saludables en Televisión por Chefs referentes.