

ESTRATEGIAS Y RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS EN LOS AMBIENTES RECREATIVOS Y DE TRABAJO



DCE/155

INCAP/SECAC. Estrategias y recomendaciones para la promoción del consumo de frutas en los ambientes recreativos y de trabajo. Guatemala: INCAP/SECAC, 2016

34 p. ilus.

ISBN: (en trámite)

- 1. NUTRICION**
- 2. FRUTAS Y VERDURAS**
- 3. CONSUMO DE ALIMENTOS**
- 4. PLANES Y PROGRAMAS**

© Copyright 2016, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP).
Secretaría Ejecutiva del Consejo Agropecuario Centroamericano (SECAC)

Este documento puede ser consultado y citado haciendo mención de la fuente. Su reproducción total o parcial es autorizada siempre y cuando se respeten los contenidos y sea utilizado sin fines de lucro.

CREDITOS:

Elaboración: Julissa Cifuentes.

Revisión: Norma Alfaro, INCAP; Nadia Chalabi, SECAC.

Coordinación editorial: Verónika Molina, PROMEFRUT; Nadia Chalabi, SECAC.

Corrección de estilo: María Marta Kandler.

Diagramación: Carol Najman.

Materiales elaborados con el apoyo financiero del Banco Interamericano de Desarrollo y del Gobierno de la República de Taiwán en el marco del Proyecto Mesoamericano de Fruticultura.

Cualquier consulta:

INCAP

6ª. Av. 6-25, zona 11, Ciudad Guatemala, Guatemala

Teléfonos: 23157900, ext. 1191

Correo electrónico: vsantacruz@incap.int



ESTRATEGIAS Y RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCION DEL CONSUMO DE FRUTAS EN LOS AMBIENTES RECREATIVOS Y DE TRABAJO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
I. La promoción del consumo de frutas en las estrategias mundiales, regionales, políticas públicas y planes	7
A. Estrategia mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles	7
B. Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud	8
C. Un marco orientador para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional	8
D. Estrategia Regional Agroambiental y de Salud, ERAS	9
E. Política Regional de Desarrollo de la Fruticultura, POR-FRUTAS	10
F. Estrategia “5 al día”	12
G. Guías Alimentarias de Centroamérica y República Dominicana	12
H. Plan de Salud de Centroamérica y República Dominicana 2013-2015	15
I. Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013–2019	15
J. Estrategia regional para la prevención de la obesidad infantil de Centroamérica y República Dominicana	16
K. Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia	17
II. Estrategias y recomendaciones para iniciativas laborales e institucionales que promuevan el consumo de fruta	18
A. Objetivos generales	18
B. Ámbitos de acción de las estrategias y recomendaciones	19
C. Descripción de las estrategias y recomendaciones	19
III. ¿Quién promueve, monitorea y evalúa las estrategias y recomendaciones?	26
IV. Bibliografía consultada	27
V. Anexos	29



INTRODUCCIÓN

La mala alimentación y la falta de actividad física han contribuido a que en países de ingresos de medios a bajos, como los de Centroamérica y el Caribe, aumenten la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la diabetes, distintos tipos de cáncer y las cardiopatías. Puede observarse una acelerada transición alimentaria en donde las familias han dejado de consumir comidas caseras y alimentos naturales, como las frutas y verduras, para sustituirlos por alimentos de alto contenido calórico, como los dulces, la comida chatarra y otros alimentos ultraprocesados.

En países en vías de desarrollo puede notarse el aumento en el sobrepeso y la obesidad, factores de riesgo asociados a las ECNT, lo cual ha hecho que estas lleguen a ocupar los primeros puestos entre las causas de morbi-mortalidad y que además formen parte de los principales problemas de salud pública, sobre todo por el gasto que el tratamiento de una enfermedad crónica significa, no solo para el Estado, sino para las familias e individuos que la padecen.

Por lo antepuesto, varios organismos mundiales, regionales y nacionales, han planteado políticas,

estrategias, planes y otras iniciativas encaminadas a promover un estilo de vida más saludable, que incluya una alimentación adecuada y un aumento en la actividad física.

Dentro de lo que los entes internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), reconocen como parte de una alimentación saludable, se encuentra promover un mayor consumo de frutas y verduras, ya que se estima que si las personas consumieran 400 g diarios (cinco porciones) se prevendrían enfermedades como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad, además de que se contribuiría a disminuir y prevenir la carencia de varios micronutrientes, y por ende se podrían salvar 1,7 millones de vidas (OMS, 2015). Sin embargo, en Centroamérica y República Dominicana, la ingesta diaria en gramos por persona sigue siendo pobre, Nicaragua es el país con el menor consumo (131 g). Solo República Dominicana y Belice sobrepasan el consumo recomendado con 629 g y 555 g, respectivamente¹.

Con el objetivo de contribuir a promover una alimentación saludable, el Consejo Agropecuario Centroamericano (CAC) plantea la puesta en mar-

1. El consumo es "aparente" por lo que la ingesta podría ser menor, se usa este tipo de consumo debido a que no existen datos de consumo real.



cha de diversas estrategias y recomendaciones que ayuden a promover la comercialización, la disponibilidad y el consumo de frutas en los mercados internos de los países centroamericanos y República Dominicana. Las estrategias y recomendaciones van dirigidas específicamente a aquellas iniciativas institucionales que se adopten en los ambientes de trabajo y otros espacios institucionales, como universidades y lugares recreativos, y que busquen incorporar, en su servicio o espacio de alimentación, la promoción de hábitos saludables.

El presente documento está estructurado en cinco secciones. La primera es una revisión de las principales estrategias mundiales y regionales, políticas públicas, planes y programas relacionados con la promoción de una alimentación saludable, y que por lo tanto sirven de marco de referencia para

fomentar el consumo de frutas y reducir factores de riesgo, como el sobrepeso y la obesidad. En la segunda sección, con base en el marco de referencia mencionado, se plantea una propuesta de estrategias y recomendaciones, que, a través de la implementación de iniciativas laborales e institucionales, contribuyan a aumentar el consumo de frutas como parte de un entorno saludable. En esta sección también se describen los objetivos generales y los ámbitos de acción en los cuales se enmarcarían esas iniciativas. En la tercera y cuarta sección se resalta la importancia de que haya una figura responsable de promover, monitorear y evaluar las acciones, para que sean factibles y puedan verdaderamente llevarse a la práctica. Por último, se incluye una serie de anexos que contienen material de motivación que podría adaptarse al contexto de cada país.



I. LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS EN LAS ESTRATEGIAS MUNDIALES Y REGIONALES, Y EN LAS POLÍTICAS Y PLANES PÚBLICOS



La promoción de la comercialización y el consumo de frutas, como parte de una alimentación sana y el retorno a un estilo de vida más saludable, está respaldada por un marco de referencia fundamental, compuesto por estrategias mundiales, regionales y nacionales, que motivan, desde el punto de vista de la salud pública, a adoptar hábitos que contribuyan a disminuir la prevalencia de enfermedades crónicas, como la diabetes, el cáncer y las cardiopatías.

A continuación, se describen los aspectos relacionados con la promoción y comercialización del consumo de frutas que se detallan en los instrumentos considerados como de mayor relevancia en el marco de referencia mencionado. Dichos instrumentos sirvieron de base para elaborar las estrategias y recomendaciones que se proponen en este documento.

A. Estrategia mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles

Esta estrategia mundial (OMS, 2000) se basa en lo aprendido hasta el momento sobre actividades de prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles y que se recoge en las recomendaciones de la Reunión consultiva de la OMS sobre estrategias futuras de prevención y control de ECNT celebrada en Ginebra del 27 al 30 de septiembre de 1999.

La estrategia señala que enfermedades, como las cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la diabetes, están asociadas a factores de riesgo prevenibles y comunes, relacionados con el modo de vida, como lo son una alimentación malsana y la falta de actividad física.

Asimismo, destaca que la prevención de esas enfermedades debe concentrarse en la lucha contra esos factores de riesgo, haciendo intervenciones a nivel de la familia y de comunidad. Entre los aspectos más relevantes que se plantean en esta es-

trategia y que tienen que ver con la alimentación adecuada y, por tanto, con el consumo de frutas están (OMS, 2000:3-4):

Objetivo dos: “Reducir el nivel de exposición de los individuos y las poblaciones a los factores comunes de riesgo de enfermedades no transmisibles, como el consumo de tabaco, una dieta malsana y la falta de actividad física, y sus determinantes”.

Componente clave dos: “La promoción de la salud a lo largo de toda la vida y la prevención son los componentes más importantes para reducir la carga de mortalidad y discapacidad prematura debidas a [la presencia de los factores de riesgo señalados en el párrafo anterior ...]”

“...la aplicación de la estrategia requerirá una acción en todos los niveles, desde las organizaciones y organismos mundiales y regionales hasta los Estados Miembros y las diversas comunidades”.



B. Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud

Esta estrategia, aprobada por la OMS en mayo de 2004 en la 57a Asamblea Mundial de la Salud, aborda dos factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT): el régimen alimentario y la actividad física. Entre otros aspectos, destaca la escasa ingesta de frutas y hortalizas como uno de los factores de riesgo que más contribuye al aumento de las ECNT. Con respecto a la dieta, la estrategia pide recomendar a las poblaciones y a las personas (OMS, 2004:5):

“Limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans; aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y fruto secos; limitar la ingesta de azúcares libres; limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada”.

Pide además (OMS, 2004:15):

“Difundir información más completa sobre pautas de consumo saludables, con inclusión de medidas para aumentar el consumo de frutas y hortalizas; y el establecimiento de normas de producción y elaboración relativas a la calidad nutricional y la inocuidad de los productos.

Igualmente, insta a los Estados Miembros a tener en cuenta las circunstancias nacionales y a contemplar, entre otros:

1. Metas y objetivos nacionales
2. Un calendario realista para su consecución
3. Las directrices nacionales sobre régimen alimentario y actividad física, y
4. Un proceso mensurable e indicadores de resultados que permitan vigilar y evaluar con exactitud las medidas adoptadas y reaccionar con rapidez ante las necesidades que se determinen.



C. Un marco orientador para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional

El Marco para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional fue propuesto por el Fondo de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2005, y tiene como objetivo principal delimitar los parámetros de trabajo para guiar el desarrollo de intervenciones de promoción de frutas y verduras en los países (FAO/OMS, 2005). Esta iniciativa deriva del taller de trabajo FAO/OMS sobre “Frutas y verduras para la salud”, que tuvo lugar en Kobe, Japón, del 1 al 3 de septiembre de 2004.

Entre las principales conclusiones del taller están (FAO/OMS, 2005: 7):

1. Iniciar/fomentar el trabajo en común entre los ministerios de salud y de agricultura para promover conjuntamente frutas y verduras.
2. Apoyar a los países a lanzar proyectos piloto para determinar vías factibles y efectivas para aumentar el consumo de frutas y verduras, especialmente en los países en vías de desarrollo.

3. Desarrollar modelos para intervenciones para la promoción de frutas y verduras, especialmente para países en vías de desarrollo.
4. Desarrollar una herramienta simple para medir la efectividad de las intervenciones que promueven frutas y verduras.
5. Ayudar al mejor entendimiento de los efectos potenciales que tendrán los incentivos y subsidios para estimular el crecimiento y la eficacia de la cadena proveedora de frutas y verduras.



D ■ Estrategia Regional Agroambiental y de Salud (ERAS)

La Estrategia Regional Agroambiental y de Salud (ERAS) es una iniciativa regional, consensuada y liderada por los Consejos de Ministros de Agricultura, Ambiente y Salud (CAC, CCAD y COMISCA) como representantes de los subsectores económico, ambiental y social del Sistema de Integración Centroamericana. La estrategia constituye un modelo para el abordaje transversal de la gestión socioeconómica y ambiental.

Uno de sus ejes, el eje V, “Espacios y estilos de vida saludables”, apoya la promoción y comercialización de frutas en el entendido de que el aumento en el consumo de frutas contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional de la población. Así, declara que (CAC/CCAD/SICA/COMISCA, 2008: 79-82):

“[La] salud y [la] seguridad alimentaria y nutricional adecuadas son básicas para el bienestar general de la población, permiten un desempeño físico más eficiente y potencian la capacidad de absorción de conocimientos técnicos y prácticos, convirtiéndose en aliados importantes en el incremento de la productividad y en la generación de ventajas competitivas. Además, se reconoce que el estado de salud de las personas depende de sus interrelaciones con

el ambiente en el que viven y también de la relación entre pobreza, calidad ambiental y productiva”.

“Los hábitos de consumo y su relación con la promoción de estilos de vida más saludables, así como la respuesta a las tendencias de la demanda regional y mundial, es un asunto en el que resaltan los intereses intersectoriales; [...] la disminución de las prácticas de producción, preparación y consumo de alimentos nutritivos en el hogar es evidente, frente al consumo de alimentos procesados ricos en grasas saturadas, azúcar y sal que tienen precios más bajos que los alimentos nutritivos —respaldados por nuevas estrategias de comercialización que favorecen lo procesado frente a lo tradicional—”.

“Actualmente, se presenta en la región el consumo excesivo de alimentos de alto contenido calórico, que suele asociarse con la ingesta reducida de micronutrientes y el descendente consumo de frutas, verduras y cereales integrales. Es importante proponer una tendencia creciente a requerir productos sanos y nutritivos producidos en armonía con el ambiente, lo cual se convierte en un incentivo para el desarrollo agroambiental que propone esta estrategia”.

Objetivos de espacios y estilos de vida saludables

Entre los objetivos de la ERAS (CAC/CCAD/SICA/COMISCA, 2008:85) se encuentra el de promover ambientes y estilos de vida más saludables, como factores clave para la competitividad agroambiental y el bienestar de la población (segundo objetivo). Las siguientes medidas corresponden a ese objetivo y buscan mejorar la alimentación y la nutrición de la población:

- **Medida 5.2.2.** Impulso a la formulación y adopción de políticas públicas que permitan el involucramiento de los actores sociales e institucionales que promuevan territorios saludables en las diferentes escalas.
- **Medida 5.2.3.** Recuperación de buenas prácticas alimentarias tradicionales que promuevan hábitos alimentarios saludables.
- **Medida 5.2.5.** Desarrollo de mecanismos que promuevan el establecimiento de estilos de vida saludables con énfasis en la prevención y en la promoción de la salud.

Asimismo, se presentan dos líneas de acción ligadas a estos temas, siendo la primera, “Promover la gestión del conocimiento para que el manejo agroambiental contribuya a los espacios y estilos de vida saludables” (CAC/CCAD/SICA/COMISCA, 2008:87). A esta primera línea de acción corresponden las siguientes medidas:

- **Medida 5.3.4.** Desarrollo de nuevos conocimientos y habilidades para la adopción y mantenimiento de estilos de vida saludables en el medio rural.
- **Medida 5.3.5.** Fortalecimiento de programas de educación alimentaria para promover hábitos y estilos de vida saludables asociados a la agrobiodiversidad.

La segunda línea de acción, contenida en las líneas de acción generales establece la necesidad de “Desarrollar e implementar una estrategia e instrumentos de información, educación y comunicación” (CAC/CCAD/SICA/COMISCA, 2008:89).

E. Política Regional de Desarrollo de la Fruticultura (POR-FRUTAS)

La Política Regional de Desarrollo de la Fruticultura (POR-FRUTAS) fue formulada por los países de la región centroamericana y República Dominicana, por medio del Comité Directivo del Proyecto Mesoamericano de Fruticultura (PROMEFRUT), en coordinación con otros organismos regionales e internacionales, entre los que se encuentran el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y el Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). POR-FRUTAS surge en el marco de PROMEFRUT, como una propuesta consensuada entre los actores públicos y privados de la fruticultura regional que busca identificar las medidas y los instrumentos que harían realidad la posibilidad de tener un subsector frutícola regional verdaderamente competitivo.

Dentro de su visión, la política regional POR-FRUTAS incluye la siguiente declaración (CAC, s.f.):

“En el 2025 el subsector frutícola de la región [...] ha contribuido con sus productos a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de los países de la región”.



Asimismo, la misión de las entidades responsables de ejecutar la política es: “Orientar e impulsar, durante el período 2011-2025, las transformaciones que se necesitan en los ámbitos asociados a la institucionalidad, el comercio y los mercados, la sanidad y la inocuidad, la innovación tecnológica; el desarrollo de capital humano, la equidad, el medio ambiente, la gestión de riesgos y la seguridad alimentaria y nutricional, por medio de la ejecución de medidas de política que generen nuevas oportunidades de

desarrollo sostenible e incluyente en las cadenas frutícolas”.

Aunque la concepción total de la política regional POR-FRUTAS esté directamente relacionada con la comercialización y, por tanto, con la promoción del consumo de frutas, a continuación se presentan los problemas, objetivos, medidas e instrumentos que plantea y que se consideraron relevantes para la propuesta que se expone en el este documento:

PROBLEMA	OBJETIVO	MEDIDA	INSTRUMENTO
Existe una débil demanda nacional.	Incrementar la demanda de productos frutícolas a nivel nacional.	Promoción del consumo de frutas frescas y procesadas.	Programas y proyectos regionales de incentivos a la producción, el procesamiento y la comercialización frutícola, dirigidos a aumentar la productividad y la oferta.
			Comisión Regional de Promoción del Consumo y la Comercialización de Frutas (COMPRO-FRUTAS).
La seguridad alimentaria y nutricional de la población [...] se ve afectada, entre otras causas, por la poca información disponible acerca de los beneficios de consumir frutas, las distintas formas de prepararlas y su potencial para contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional).	Promover el consumo de productos frutícolas como una opción para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional.	Promoción del consumo de productos frutícolas y sensibilización sistemática de la población, divulgando los beneficios nutricionales y de salud que aporta el consumo de frutas y sus derivados.	Estrategia de comunicación que incluya una campaña de promoción del consumo de frutas y sus derivados, en la que se destaquen las propiedades beneficiosas de los productos frutícolas para la salud y la nutrición.
			Alianza con el sector público para que se aumente la demanda institucional de productos frutícolas.
		Difusión de técnicas de manejo, conservación y formas de preparación de las frutas.	Programa de capacitación sobre manejo, conservación y formas de preparación de las frutas.
			Sistema para informar y orientar al consumidor sobre cambios de precios y disponibilidad de frutas según la estación.



F. Estrategia “5 al día”

“5 al día” es un movimiento internacional que promueve el consumo de frutas y verduras. Está presente en más de 40 países en todo el mundo. Este movimiento toma su nombre del número mínimo de raciones entre frutas y verduras recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el mantenimiento de una dieta completa, equilibrada y saludable. Surgió en Estados Unidos en el año 1989 para dar respuesta a los cambios alimentarios que han provocado un descenso progresivo del consumo de frutas y verduras frescas y un incremento del riesgo de padecer de enfermedades crónicas. El movimiento es apoyado por la OMS y la FAO. (AIAM5, 2015) (Saldía, 2015).

Sus objetivos son (AIAM5, 2015):

1. Apoyar, sostener, proteger, potenciar y crear movimientos “5 al día”.
2. Incrementar el consumo de frutas y verduras de la población mundial en el marco de una alimentación saludable.
3. Agrupar a entidades nacionales que promuevan el consumo de frutas y verduras.
4. Potenciar y poner en valor la biodiversidad y los sistemas de producción y distribución sostenibles y respetuosos con el medio ambiente.

G. Guías alimentarias de Centroamérica y República Dominicana

Las guías alimentarias nacionales son un instrumento esencial de las estrategias de educación nutricional destinadas al público en general, pues reflejan la situación nutricional del país, utilizan un lenguaje comprensible para el público en general y proporcionan consejos prácticos que son adecuados para las costumbres, las pautas alimentarias, las condiciones económicas y los estilos de vida locales; además, se basan en principios científicos (FAO, 2016).

La siguiente tabla muestra un resumen de los mensajes que contienen las guías alimentarias de los países centroamericanos y República Dominicana, con respecto a la promoción del consumo de frutas:



Mensajes sobre la promoción del consumo de frutas en las guías alimentarias para Centroamérica y República Dominicana

PAIS	RECOMENDACIONES
Guatemala (MSPAS/OPS/INCAP/Comisión Nacional de Guías Alimentarias Para Guatemala, 2012)	Para llevar una vida saludable se recomienda el consumo diario de por lo menos 5 porciones de frutas, en cualquier tiempo de comida, ya que tienen un alto contenido de fibra y vitaminas A y C. Además de minerales, como potasio y magnesio. La vitamina A se puede encontrar en las frutas de color verde intenso, amarillo y anaranjado, como: papaya, melón, mango maduro, banano, etc. Mientras que la vitamina C, en la guayaba, la piña y las frutas cítricas. Beneficios del consumo de frutas: • Mejora la digestión y evita el estreñimiento. • Mantiene el peso adecuado. • Previene de enfermedades cardiovasculares e infecciones. • Previene de enfermedades crónicas como el cáncer, la obesidad, la diabetes, la presión arterial alta, etc. Se pueden comer las frutas enteras, en rodajas o en trocitos y las que sea posible con cáscara; con ello se aprovecha la fibra. Es importante evitar agregarles azúcar, miel, crema o sal. Consideraciones para su higiene: • Lavar las frutas con agua segura: dejarlas remojando en un litro de agua con 8 gotas de cloro (hipoclorito de sodio al 5%) durante 10 minutos.
Belice (Ministerio de Salud/FAO, 2012)	Beneficios nutricionales y de salud: vitaminas, minerales, antioxidantes, agua y fibra. Facilitan la digestión, cuidan la piel, fortalecen el sistema inmunológico y protegen contra el desarrollo de enfermedades. Se puede aumentar el consumo de frutas tomando en cuenta los siguientes consejos: • Consumir una fruta por las mañanas, durante el desayuno. • Consumir frutas en la refacciones. • Prepararlas como postre, en vez de consumir pasteles o pudines. • Mezclar las frutas y congelarlas para hacer licuados. • Agregar frutas a ensaladas y cereales de desayuno. • Ser creativo para incluir las frutas en otras bebidas. • Consumir frutas locales de temporada.
Honduras (Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN)/OPS/OMS/ INCAP/FAO/ Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán (UPNFM)/ Visión Mundial/ Secretaría de la Presidencia, 2013)	El consumo de frutas y verduras debe ser diario porque tienen vitaminas que previenen enfermedades. Además de que poseen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, y minerales como el potasio y el magnesio. Contienen antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades. Se aconseja el consumo de por lo menos cinco porciones entre frutas y otros vegetales al día, de diferentes colores (rojos, anaranjados, amarillos, blancos y verdes). Entre los beneficios destacan: • Disminuyen el riesgo de padecer enfermedades crónicas, como la diabetes, enfermedades del corazón, obesidad y presión alta, entre otras. • Ayudan a tener una buena visión. • Ayudan a tener una buena digestión y evitan el estreñimiento. • Ayudan a mantener un peso adecuado. Se pueden comer las frutas enteras, en rodajas o en trocitos (es mejor que los jugos). En la medida de lo posible es preferible comerlas con cáscara, ya que con ello se aprovechan los beneficios de la fibra, y evitar agregarles azúcar, miel, sal o crema. Selección de las frutas: • Las frutas deben tener la cubierta lisa, completa, libre de magulladuras y ser de color brillante.



El Salvador (Ministerio de Salud de El Salvador, 2012)	Para llevar una vida saludable se recomienda el consumo de 2 porciones de frutas frescas al día, ya que poseen un alto contenido de vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes. Es preferible el consumo de frutas de la estación, por calidad y precio. Beneficios: • Las frutas tienen un alto contenido de vitaminas, nutriente necesario para los ojos, la piel, el cabello y todos los tejidos. • Son altas en su contenido de vitamina C, que se puede encontrar en la naranja, las mandarinas, el limón, la piña, la fresa, el mango verde, la guinda y el tamarindo. Deben lavarse bien con abundante agua segura, debido a que la suciedad y los insecticidas son un riesgo para la salud.
Nicaragua (MINSA/PMA/OPS/IN-CAP, 2013)	Se recomienda que el consumo de frutas sea de temporada y que se haga en cantidades suficientes todos los días, en cada tiempo de comida, porque tienen vitaminas y minerales que previenen enfermedades.
Costa Rica (Caja Costarricense del Seguro Social Costa Rica, Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011)	El consumo de frutas y verduras de distintos colores debe ser de al menos 5 porciones al día. Ambos tienen nutrientes esenciales (vitaminas y minerales), fibra y antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades del corazón, cáncer, obesidad, favorecen un envejecimiento saludable y previenen la aparición de cataratas. Para aumentar el consumo de frutas, se recomienda lo siguiente: • Las frutas se pueden preparar en ensaladas donde se mezclen vegetales y/o frutas frescos de diferentes colores. • Preparar batidos de frutas con poca azúcar o sin ella. • Cortar las frutas en trozos y guardarlas bien tapadas en refrigeración, por si se desean consumir en otro momento. • Comprar frutas de temporada para que sean más baratas y tengan mejor sabor.
Panamá (OPS/OMS/INCAP/Ministerio de Salud de Panamá, 2012)	Es recomendable aumentar el consumo diario de frutas de temporada, de todos los colores. Las frutas tienen sustancias beneficiosas como: • Vitaminas • Minerales • Fibra soluble e insoluble • Antioxidantes • Fitoquímicos (licopeno, antocianina, luteína, caroteno, flavonoides, alacina y otros compuestos fenólicos). Se recomienda el consumo de 5 o más porciones de frutas por los beneficios que cada antioxidante y fitoquímico aporta. Sugerencias de consumo: • Preparar en ensaladas donde se mezclen vegetales y/o frutas frescos de diferentes colores. • Comprar frutas y vegetales frescos de temporada, porque son más económicos y tienen mejor sabor. • Elegir frutas como postre.
República Dominicana (OPS/OMS/Salud en las Américas, 2011)	Para tener una vida saludable se recomienda aumentar el consumo de frutas de diferentes colores y sabores, al menos de 2 a 3 porciones de 400 g de frutas diariamente. Beneficios: • Las frutas son fuente importante de vitaminas A, C y B2. • Son fuente de minerales, fibra e hidratos de carbono complejos.

H ■ Plan de Salud de Centroamérica y República Dominicana 2013-2015

El Plan de Salud de Centroamérica y República Dominicana es el instrumento operativo para el cumplimiento de la Agenda de Salud impulsada por la XXIII Reunión del Sector Salud de Centroamérica y República Dominicana (RESSCAD) y aprobada por los Señores Ministros en la XXIX reunión del Consejo de Ministros de Salud de Centroamérica (COMISCA) del Sistema de la Integración Centroamericana (SICA) celebrada en Tegucigalpa el 31 de enero de 2009 (COMISCA, 2013).

Su eje 1, “Fines de la integración, componentes de la salud y sus determinantes”, se propone reducir los riesgos y la carga que representan para las familias y los Estados las enfermedades transmisibles y no transmisibles, la violencia de género y social, el maltrato al ambiente y los estilos de vida malsanos.

Para ello, se plantea como estrategia la implementación de acciones que promuevan la práctica de conductas saludables relacionadas con la prevención y la reducción de las enfermedades crónicas y con la promoción de la salud, en corresponsabi-

lidad con los sectores público y privado, así como con distintas organizaciones no gubernamentales.

De igual forma, en el plan se establece un resultado estratégico directamente relacionado con iniciativas regionales, entre las que se podría incluir “el día regional de las frutas”. Por otra parte, al igual que la Estrategia Regional Agroambiental y de Salud (ERAS), una de sus acciones tiene que ver con la formulación de una guía regional de información, educación y comunicación sobre el cuidado integral de la salud con enfoque de derechos humanos, género y participación social.



I ■ Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013–2019

El Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019 (OPS/OMS, 2013) corresponde a la Estrategia para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, 2013-2025 de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La meta general es reducir la mortalidad y la morbilidad prevenibles, reducir al mínimo la exposición a factores de riesgo, aumentar la exposición a factores protectores y reducir la carga socioeconómica de estas enfermedades por medio de enfoques multisectoriales que promuevan el bienestar y reduzcan la inequidad en los Estados Miembros y entre ellos.

Este plan de acción se basa en las cuatro líneas estratégicas de la Estrategia para la prevención y el

control de las enfermedades no transmisibles, y está en consonancia con los 25 indicadores y las 9 metas que figuran en el Marco mundial de vigilancia integral de la OMS:

1. Políticas y alianzas multisectoriales para la prevención y el control de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT): Fortalecer y promover medidas multisectoriales con todos los sectores pertinentes del gobierno y la sociedad, incluida la integración en las agendas económicas, académicas y de desarrollo.

2. Factores de riesgo y factores protectores de las ECNT: Reducir la prevalencia de los principales factores de riesgo de las ECNT y fortalecer los fac-



tores protectores, haciendo hincapié en los niños, los adolescentes y los grupos vulnerables; emplear estrategias de promoción de la salud basadas en la evidencia e instrumentos de política, incluidas la reglamentación, la vigilancia y medidas voluntarias; y abordar los determinantes sociales, económicos y ambientales de la salud.

3. Respuesta de los sistemas de salud a las ECNT y sus factores de riesgo: Mejorar la cobertura, el acceso equitativo y la calidad de la atención para las cuatro ECNT principales (enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades res-

piratorias crónicas) y otras que tengan prioridad a nivel nacional, con énfasis en la atención primaria de la salud que incluya la prevención y un mejor autocuidado.

4. Vigilancia e investigación de las ECNT: Fortalecer la capacidad de los países para la vigilancia y la investigación sobre las ECNT, sus factores de riesgo y sus determinantes, y utilizar los resultados de la investigación como sustento para la elaboración y ejecución de políticas basadas en la evidencia, programas académicos y el desarrollo y la ejecución de programas.

J ■ Estrategia regional para la prevención de la obesidad infantil de Centroamérica y República Dominicana

La estrategia regional para prevenir y reducir el sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia en los países del SICA (Sistema de Integración Centroamericana) para el periodo 2014-2025 surgió en respuesta a una iniciativa de los ministros de salud de los países del SICA en el marco de la XXXIX Reunión Ordinaria del COMISCA (Consejo de Ministros de Salud de Centroamérica) efectuada en la ciudad de Panamá en la que se instruyó a la Secretaría Ejecutiva del COMISCA para que, con el apoyo de la CTCC (Comisión de Ciencia y Tecnología de Centroamérica) y con la asistencia técnica del INCAP (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá) se trabajara conjuntamente en la preparación de esa estrategia (COMISCA, INCAP, SICA, 2013).

El objetivo general de la estrategia es prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia en los Estados Miembros del SICA, a través de iniciativas de salud pública, intervenciones clínicas, y políticas fiscales y de reglamentación de la publicidad, el mercadeo y el etiquetado de alimentos ultraprocesados y bebidas no alcohólicas con alto contenido de azúcar, así como propiciando la coordinación y el diálogo entre los sectores y los actores relevantes en los ámbitos regional, nacional y local.

La estrategia regional incluye tres componentes que permitirán abordar con más eficacia el proble-

ma regional del sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia (se enfoca concretamente en el grupo de niños en edad preescolar, escolar, adolescentes). Los tres componentes son:

- **Componente 1:** Intervenciones de salud pública con participación social dirigidas a promocionar estilos de vida saludable para prevenir el sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia.
- **Componente 2:** Intervenciones a nivel clínico dirigidas a diagnosticar, prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia.
- **Componente 3:** Políticas fiscales y reglamentación de la publicidad, el mercadeo y el etiquetado de alimentos ultraprocesados y bebidas no alcohólicas con alto contenido de azúcar que tienen como público meta niños y adolescentes.



K. Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia

Este plan (OPS/OMS, 2014) surge en el año 2014 como resultado de la 66a sesión del Comité Regional de la OMS para las Américas y en respuesta a las proporciones epidémicas que ha alcanzado la obesidad en la niñez y la adolescencia en las Región de las Américas. Su objetivo general es detener el aumento acelerado de la epidemia de obesidad en la niñez y la adolescencia, de manera de que no se registre aumento alguno en las tasas de prevalencia actuales en cada país. Esto se logrará al ejecutarse un conjunto de políticas, leyes, reglamentos e intervenciones que tendrán en cuenta las prioridades y el contexto de los Estados Miembros.

A continuación se muestran las líneas de acción estratégicas:

1. Atención primaria de salud y promoción de la lactancia materna y la alimentación saludable;
2. Mejoramiento del entorno con respecto a la nutrición y la actividad física en los establecimientos escolares;
3. Políticas fiscales y reglamentación de la publicidad, la promoción y el etiquetado de alimentos;
4. Otras medidas multisectoriales;
5. Vigilancia, investigación y evaluación.





II. ESTRATEGIAS Y RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS LABORALES E INSTITUCIONALES QUE PROMUEVAN EL CONSUMO DE FRUTA

Las estrategias y recomendaciones que se plantean en este apartado se basan en el marco de referencia para la promoción de estilos de vida saludable descrito en la Sección I, en donde el aumento en el consumo de frutas es visto como parte integral de una alimentación sana. Su propósito es promover iniciativas que puedan ser adoptadas en los

ambientes de trabajo y en otros espacios institucionales, como universidades y lugares recreativos, de manera que, al facilitar la disponibilidad de frutas en los servicios de alimentación, comedores u otros espacios de venta de alimentos, se puedan promover hábitos alimentarios saludables.

A. Objetivos Generales

1. Promover hábitos alimentarios saludables en los ambientes recreativos y de trabajo, haciendo hincapié en el consumo de frutas, en su valor nutritivo y en sus propiedades beneficiosas.
2. Proponer iniciativas saludables en el trabajo y en los ambientes recreativos, implementando estrategias que promuevan el consumo de frutas como parte de un entorno que propicie la nutrición adecuada.
3. Lograr una buena articulación entre los actores clave del subsector frutícola y aquellos que se desempeñan en los ámbitos recreativos y de trabajo, con el fin de apoyar conjuntamente actividades que promuevan el consumo y la comercialización de frutas.



B. Ámbitos de acción de las estrategias y recomendaciones

Las estrategias y recomendaciones que se sugieren en este documento se pueden incorporar a iniciativas que ya se estén implementando en diferentes espacios. En concreto, se identifican los siguientes ámbitos de acción:

1. Geográfico: Las estrategias y recomendaciones se proponen para los siguientes países: Belice, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá y República Dominicana.

2. Político: Es el espacio en el que los actores políticos (ministerios, secretarías, comités, asociaciones, etc.) conocen y discuten las estrategias y recomendaciones propuestas, generan ideas y se empoderan de ese nuevo conocimiento para promoverlo a nivel nacional.

3. Institucional: A efectos de las presentes estrategias y recomendaciones, se considera ámbito

institucional aquél en el que se reúnen varios grupos de personas a socializar, ya sea con fines académicos o de concurrencia masiva. Así, se incluyen supermercados, universidades, gimnasios y otros espacios deportivos en donde se puedan vender y comprar frutas y en donde, por tanto, se pueda promover su consumo y comercialización.

4. Laboral: Las estrategias y recomendaciones comprenden iniciativas que pueden concretarse en los lugares de trabajo poniendo en práctica una política laboral de salud y nutrición que promueva el consumo de frutas como parte de un estilo de vida saludable. Eso, tanto para empresas privadas como para entidades públicas.

Aunque el ámbito laboral también se considera institucional, se hizo la distinción para subrayar la parte de responsabilidad del empleador y lo concerniente al mejoramiento del entorno laboral.

C. Descripción de las estrategias y recomendaciones

Las estrategias y recomendaciones que se describen en esta sección pretenden servir de guía para la construcción de espacios saludables que propicien el consumo de frutas como parte de una dieta adecuada. Una dieta adecuada, sumada a aspectos, como una mayor actividad física, contribuirá, sin duda, a una mayor productividad y a un mayor desarrollo humano, gracias a una reducción en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Las estrategias y recomendaciones se han dividido en dos grandes grupos: transversales y específicas.



1. ESTRATEGIAS Y RECOMENDACIONES TRANSVERSALES

Comprende aquellas estrategias y recomendaciones que deben implementarse o tomarse en consideración antes de poner en práctica las denominadas estrategias y recomendaciones específicas. Se

trata de estrategias que acompañan a las segundas durante todo el proceso de aplicación, y por tanto, deben ser revisadas de manera constante.

1.1. Revisión del marco de referencia nacional

- **Objetivo:** Identificar en las políticas, planes, programas y proyectos nacionales aquellos elementos en donde puedan incorporarse (haciendo las adaptaciones del caso) las estrategias y recomendaciones que se plantean en este documento y cualesquiera otras que surjan por iniciativa de los países.

- **Descripción:** Así como las iniciativas internacionales y regionales revisadas en la sección I sirven de sustento a esta propuesta, también hay otras, de nivel nacional, que impulsan medidas encaminadas a reducir la prevalencia de enfermedades

crónicas, promocionar hábitos alimentarios saludables e impulsar una mayor responsabilidad social, a fin de crear un entorno productivo y de desarrollo más positivo. Será deber de los encargados de promover las estrategias y recomendaciones a favor del consumo de frutas revisar esas iniciativas con el propósito de identificar aquellos aspectos que tengan en común y en los cuales los actores involucrados puedan articularse y apoyar las acciones, de conformidad con el marco político y legal en que deban desenvolverse.

1.2. Caracterización de los consumidores y los espacios para la venta y el consumo

- **Objetivos:**

- Conocer las preferencias de los consumidores meta y con base en la información encontrada, diseñar mensajes y estrategias específicos.

- Identificar los espacios institucionales y laborales, a fin de que se puedan incluir en ellos, de manera pertinente, las políticas encaminadas a aumentar el consumo y la comercialización de frutas.

- **Descripción:** Tanto en el ámbito institucional en general, como en el laboral, hay distintos tipos de consumidores; están, por ejemplo, las personas que prefieren la comida casera, las que combinan la comida casera con los servicios de alimentación externos, y las que solo comen fuera del hogar. Es importante, entonces, saber quiénes son esas personas, qué edad tienen, cuál es la comida del día que por lo regular hacen fuera del hogar (si es la merienda a media mañana, el almuerzo o la merienda de la tarde). Asimismo, habría que hacer un sondeo para detectar por qué no comen más fruta:

si es un problema de accesibilidad, de precio, de calidad, etc.

De igual modo, hay que conocer al oferente: qué características tienen las empresas o instituciones donde se labora, el espacio que se destina a la alimentación o a la venta de comida, si se cuenta o no con una política de alimentación saludable. Este tipo de información permitirá plantear una opción que se adapte a la capacidad instalada.



1.3. Identificación de aliados clave

- **Objetivo:** Identificar a los actores clave que podrían articularse en favor de la promoción del consumo y la comercialización de frutas y que a la vez incorporen en sus espacios las estrategias y recomendaciones dadas.

- **Descripción:** En cada uno de los países se deberá identificar a aquellos actores clave públicos y privados que puedan contribuir a la promoción e implementación de las estrategias, integrando un comité que impulse las acciones (ver sección III de éste documento) o facilitando espacios para la implementación de las acciones.



1.4. Articulación de la oferta con la demanda

- **Objetivo:** aumentar la disponibilidad y asequibilidad de las frutas ².

- **Descripción:** Se han identificado tres problemas importantes en cuanto al consumo y comercialización de frutas en los distintos países: a) la poca demanda de los consumidores nacionales, b) la baja disponibilidad de frutas en los ambientes laborales y recreativos, y c) el precio elevado de las frutas de calidad. Es importante que estos tres aspectos se aborden de manera positiva. Así, existen iniciativas como la de articular grupos de pequeños comerciantes, que, además de ser capacitados en temas de inocuidad, preparación y manejo de las frutas,

también puedan ser incentivados a vender en estos ambientes, tras recibir los permisos necesarios por parte de los administradores o dueños de tales espacios.

Por otra parte, también puede evaluarse la posibilidad de articular productores de pequeña escala con comercializadores al menudeo, para conseguir la fruta de primera mano y construir una cadena productiva en la que se tenga el control desde la producción hasta la comercialización y de esa manera se pueda lograr que la fruta sea más accesible económicamente.



2. Este objetivo se basa en la meta 2 del Marco para la promoción de frutas y verduras de FAO/OMS (2005:23).



2. ESTRATEGIAS Y RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Son las acciones que aplican directamente a los ámbitos institucionales y laborales, como empresas privadas, instancias públicas, universidades, supermercados, espacios deportivos y otros similares, a

los que acuden grupos numerosos de personas y en donde se pueden adquirir o vender alimentos.

2.1. Iniciativas saludables en el trabajo

- **Objetivo:** Contribuir a que el entorno laboral sea más sano, incluyendo en sus políticas laborales la promoción del consumo de frutas y el fomento hábitos y estilos de vida saludables.

- **Descripción:** Las iniciativas laborales que favorecen la salud son todas aquellas acciones encaminadas a promocionar un entorno de trabajo que fomente la adopción de buenos hábitos alimentarios y la realización de actividad física. Con ello se contribuye no solo a mejorar la salud de los trabajadores sino que se propicia un aumento en la productividad y un mejor desarrollo de la empresa.

Entre las acciones clave que se pueden promover como parte de esta estrategia están:

- **Formulación de una política laboral de salud y nutrición** que incluya a los mandos altos, medios y operativos de la empresa, así como a los colabora-

dores que prestan el servicio de alimentación, aunque sean externos.

- **Servicio de alimentación saludable:** Establecer un convenio con el servicio de alimentación en donde se aclare que por lo menos una de las opciones que se ofrecen sea saludable y en donde también se estipule que todos los días va a haber fruta fresca disponible para la venta.

- **Alimentación saludable siempre:** Cuando se organice una reunión, un taller, una sesión, una exposición, etc., que esté relacionada con la institución, ofrecer de desayuno, almuerzo, cena o refrigerio, alimentos saludables, como preparaciones a base de frutas naturales (incluyendo jugos) y agua, en lugar de pasteles, postres hechos con harinas refinadas o alimentos procesados, como los néctares y la comida congelada.

2.2. “La comida saludable va primero”

- **Objetivo:** Familiarizar a los consumidores con un ambiente saludable, a través de la presentación atractiva de alimentos, como las frutas.

- **Descripción:** Hay estudios que demuestran que las personas consumen o compran lo que es más accesible, está a la vista, o les parece más atractivo. Por ello, hay que tratar de que las opciones saludables ocupen un primer plano, tanto en los servicios de alimentación de las empresas privadas y las instancias públicas, como en otros espacios destinados a la venta de alimentos: no se está pidiendo que se elimine la comida chatarra, sino que la comida saludable se haga más visible.



2.3. Máquinas dispensadoras saludables

- **Objetivo:** Garantizar la disponibilidad de frutas en la empresa, haciéndolas más asequibles y atractivas.
- **Descripción:** Se podría instar a la industria a innovar con una máquina dispensadora de comida saludable, como “snacks” de frutos secos, jugos de frutas naturales sin azúcar y frutas enlatadas con poca azúcar y preservadas de la forma más natural posible.



2.4. Iniciativas saludables en los ambientes recreativos y en otros espacios de concurrencia masiva

- **Objetivo:** Promover el establecimiento de espacios saludables, en donde se destaque la importancia de consumir y comercializar alimentos beneficiosos para la salud, como las frutas, con el apoyo de aliados estratégicos, como los ministerios de salud y deportes.

- **Descripción:** Cuando se habla de ambientes recreativos y otros espacios de concurrencia masiva, hay muchas opciones que pueden hacer que un espacio sea saludable, si se tiene como consigna aumentar la comercialización y el consumo de frutas. Algunas de las sugerencias que se podrían poner en práctica son:

- **Descuentos en frutas y productos saludables en supermercados y otros puntos de venta.** Se está hablando, por ejemplo, de un porcentaje directo de descuento; de “pague una y lleve dos”; de un cupón de descuento en la compra, si lleva una cantidad determinada de frutas, etc.

- **Opciones saludables en los servicios de alimentación de universidades y espacios similares:** establecer un convenio con el servicio de alimentación, en donde se estipule que por lo menos una de las opciones que se ofrecen sea saludable y en donde también se aclare que todos los días debe haber fruta fresca disponible para la venta.

- **Disponibilidad de opciones saludables en ambientes como los gimnasios:** ofrecer jugos de fruta 100% naturales, fruta fresca, y “snacks” saludables.



2.5. Información, educación, comunicación y promoción de los beneficios de las frutas y otros alimentos saludables

• **Objetivos:**

- Poner de relieve los beneficios de una alimentación saludable, que incluya frutas naturales.

- Fomentar la demanda de alimentos saludables en los ambientes de trabajo, en los espacios recreativos y en otros similares.

- **Descripción:** Para que las estrategias planteadas tengan éxito, se necesitan acciones sistemáticas de educación alimentaria nutricional que puedan persuadir a los consumidores de los beneficios de optar por una alimentación sana frente a las consecuencias de seguir un régimen alimentario deficiente. Esa estrategia debe ir en función de:

- Adecuar el espacio en donde esté el servicio de alimentación, de manera que sea un ambiente sano en donde se promueva la buena alimentación.

- Disminuir o eliminar la publicidad de comida chatarra en los servicios de alimentación y en los espacios donde se venden alimentos. Esta acción puede hacerse realidad aplicando regulaciones que prohí-

ban tal práctica o estableciéndose como norma de la institución o la empresa.

- Divulgación periódica de mensajes que contengan información sobre las bondades de consumir frutas y las consecuencias de optar por una dieta inadecuada.

- Mensajes sobre la responsabilidad social de las empresas o instituciones comprometidas con la salud y la nutrición de sus colaboradores o usuarios.

- Educar a los consumidores y colaboradores sobre la forma correcta de leer la información nutricional de las etiquetas, como una forma de que se enteren de qué es lo que están comiendo.

- Diseñar y elaborar material informativo para las redes sociales y medios de comunicación internos de la empresa/institución, así como material promocional que incluya afiches, tazas, lapiceros, playeras (camisetas) y otros, que además de “anunciar” los beneficios de consumir frutas y otros alimentos saludables, también envíen un mensaje positivo de la empresa o institución.

3. RESULTADO ESTRATÉGICOS

3.1. Resultado 1

Trabajadores más productivos y menor absentismo laboral. Si el ambiente laboral propicia un estilo de vida saludable y promueve la adopción de hábitos alimentarios que incluyen el consumo de frutas y

otros alimentos beneficiosos para la salud, habrá trabajadores más productivos y menor ausentismo por enfermedades asociadas a malos hábitos alimentarios.

3.2. Resultado 2

Creación de una cultura saludable. Al promover de manera constante y por diferentes vías la alimentación saludable, incluidos los beneficios de consumir frutas para mejorar y mantener la salud, se contribuye a crear una cultura que progresiva-

mente va pasando a ser parte intrínseca de las personas. Poco a poco se irá tomando conciencia de las implicaciones de las enfermedades crónicas no transmisibles y de las bondades de adoptar un estilo de vida saludable.



4. RECOMENDACIONES GENERALES

4.1. En cuanto a los ambientes laborales

- Involucrar siempre a todo el personal en cada iniciativa que se plantee; incluso tener un buzón de “sugerencias saludables” que refleje de manera certera que a los colaboradores se les escucha y que permita otorgar un reconocimiento a la mejor sugerencia.
- Se sugiere limitar e incluso eliminar la publicidad de comida chatarra en todos los espacios de la empresa, principalmente en el área donde se encuentra el servicio de alimentación.
- Evaluar el servicio de alimentación en conjunto con todos los colaboradores, instándolos a hacer sugerencias que podrían ayudar a mejorar el espacio y hacerlo más saludable.
- En la medida de lo posible, tratar de no hacer alianzas con empresas que vendan alimentos de alto contenido calórico, como refrescos azucarados, frituras u otros alimentos procesados, a menos que la alianza sea para distribuir un producto saludable que ellos comercialicen, p.ej., agua potable embotellada.

4.2. En cuanto a los ambientes recreativos y otros espacios similares

- Disminuir o eliminar la publicidad de bebidas azucaradas y comida chatarra en los espacios de recreación y en otros, de concurrencia masiva, como los servicios de alimentación de las universidades.
- Promover un impuesto a las comidas procesadas y a las bebidas azucaradas, de manera que el incremento en el precio pueda influir en la disminución del consumo. Por otra parte, buscar una estrategia para que los alimentos saludables sean asequibles a la población, comenzando por las frutas.
- Apoyar a los vendedores de frutas al menudeo, dándoles capacitación sobre inocuidad y preparaciones saludables con frutas.





III. ¿QUIÉN PROMUEVE, MONITOREA Y EVALÚA LAS ESTRATEGIAS Y RECOMENDACIONES?

Las estrategias y recomendaciones descritas en este documento, así como otras que surjan en los distintos países, no podrán hacerse realidad si no se establecen alianzas clave. La participación de los ministerios de agricultura, salud, educación y deportes de cada país, así como de los Consejos Centroamericanos representados por los ministros de dichas instancias, como líderes de las iniciativas, resulta decisiva. Además, para lograr su aplicación, se deberá integrar a la empresa privada y a otras instituciones públicas, que serán los responsables directos de la ejecución de las acciones.

Se sugiere crear un equipo coordinador nacional de carácter multisectorial, conformado por representantes de los ministerios descritos en el párrafo anterior, que en conjunto pueda realizar las siguientes acciones (FAO/OMS, 2005:19):

1. Identificar el marco legal y político que respalda este tipo de estrategias a nivel nacional. Estas estrategias y recomendaciones pueden ser parte de programas ya establecidos en los ministerios, en especial en el de salud, en el que seguramente ya existen líneas de acción relacionadas.
2. Contextualizar, según ese marco, las presentes estrategias y recomendaciones, de manera que tengan pertinencia cultural, viabilidad y sostenibilidad.
3. Planificar de manera anual las acciones y tener reuniones periódicas para dar seguimiento, compartir avances y evaluar la implementación.
4. Identificar aliados estratégicos dentro de la empresa privada y demás instituciones del Estado,

que sirvan como enlace para lograr una implementación coherente y cohesionada de las estrategias planificadas.

5. Facilitar la organización y la ejecución de las estrategias y recomendaciones en cada país, incluida la movilización de recursos. Deben tomarse en cuenta los recursos disponibles, tanto públicos como privados que estén dirigidos a promover estilos de vida saludable, como base para gestionar el financiamiento de las actividades.

6. Preparar un informe y distribuirlo entre todos los involucrados, así como material informativo (boletines de prensa, afiches, anuncios en medios de comunicación de masas), en donde se dé a conocer a la población las estrategias que se están llevando a cabo, otras futuras y los resultados de las que ya fueron implementadas.

IV. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA



AIAM5 (Alianza Internacional de Asociaciones y Movimientos “5 al día”). 2015. Alianza Global de Promoción de al Consumo de Hortalizas “5 al día”. Consultado 13 ago 2015. Disponible en <https://prezi.com/7zuomuwkiu58/aiam5-alianza-internacional-de-asociaciones-y-movimientos-5-al-dia/>

_____. 2015. ¿Qué es “5 al día”. Consultado 12 ago 2015. Disponible en http://www.5aldia.org/v_5aldia/informacion/informacionver.asp?cod=408&te=949&idage=5970&vap=0

Asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas “5 al día”. 2015. 5 al día en España. Consultado 25 ago 2015. Disponible en http://www.5aldia.org/datos/60/DOSSIER_5_ALDIA_5452.pdf

CAC (Consejo Agropecuario Centroamericano). s.f. Política Regional de Desarrollo de la Fruticultura (POR-FRUTAS) 2011-2025. Consultado 9 jun 2015. Disponible en <http://www.sica.int/cac/por-frutas.aspx>

_____/CCAD (Comisión Centroamericana de Ambiente y Desarrollo)/ COMISCA (Consejo de Ministros de Salud de Centroamérica)/ SICA (Sistema de Integración Centroamericano). 2008. Estrategia Regional Agro-ambiental y de Salud. Disponible en <http://www.magfor.gob.ni/descargas/planes/ERAS.pdf>

Caja Costarricense del Seguro Social Costa Rica. 2011. Guías Alimentarias para Costa Rica. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. Ministerio de Salud de Costa Rica. San José.

Cambra Oficial de Comerç, Indústria i Navegació de Barcelona. 2009. Guía de la empresa saludable. Consultado 3 ago 2015. Disponible en http://www.cambrabcn.org/c/document_library/get_file?folderId=730804&name=DLFE-75453.pdf

Casas, SB; Klijn, TP. 2006. Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. Consultado 3 ago 2015. Disponible en <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a19.pdf>

COMISCA. 2013. Consultado 3 ago 2015. Disponible en http://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=269&Itemid=

_____, INCAP (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá), SICA. 2013. Estrategia para la prevención del sobrepeso y la obesidad en la niñez y adolescencia de Centroamérica y República Dominicana 2014-2025. Consultado 12 ago 2015. Disponible en <http://www.incap.int/cipec/images/2014/Documentos2014/Estrategiasobrepeso.pdf>

FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación). 2016. Información Nutricional, comunicación y educación. Guías alimentarias. Consultado 12 ago 2015. Disponible en <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49741/es/>

Ministerio de Salud de Belice/FAO. 2012. Food-Based Dietary Guidelines for Belize. Consultado 22 jun 2015. Disponible en <http://health.gov.bz/www/attachments/article/640/final%20version%20of%20booklet.pdf>

Ministerio de Salud de El Salvador. 2012. Guía alimentaria para las familias salvadoreñas. Consultado 22 jun 2015. Disponible en <http://www.fao.org/3/a-as867s.pdf>

MINSA (Ministerio de Salud de Nicaragua)/PMA (Programa Mundial de la Alimentación)/OPS (Organización Panamericana de la Salud)/INCAP (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá). 2013. Guía alimentaria de Nicaragua: Folleto para educadores/as. Managua.

MSPAS (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social)/OPS (Organización Panamericana de la Salud)/INCAP (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá). 2012. Guías Alimentarias para Guatemala. Comisión Nacional de Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala.

Observatorio Go fit. 2013. Productividad y empresa saludable. Consultado 2 ago 2015. Disponible en <http://blog.iese.edu/joseramonpin/files/2013/05/Productividad-y-empresa-saludable.pdf>

OMS (Organización Mundial de la Salud). 2016. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

_____. 2008. Prevención y control de las enfermedades no transmisibles: aplicación de la estrategia mundial. Consultado 12 ago 2015. Disponible en http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/A61/A61_8-sp.pdf

_____. 2004. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Consultado 10 jun 2015. Disponible en http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

_____. 2000. Estrategia mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles. Consultado 12 ago 2015. Disponible en http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA53/sa14.pdf

_____/FAO. 2005. Un marco para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional. Disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/reportSP%20final.pdf>

OPS (Organización Panamericana de la Salud) / OMS (Organización Mundial de la Salud). 2013. Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019. Consultado 12 ago 2015. Disponible en www.paho.org

_____/_____. 2014. Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia. Consultado 13 ago 2015. Disponible en <http://es.consumersinternational.org/media/1508105/plan-de-accion-obesidad-ninos-opscd53-9-esp-1-.pdf>

_____/_____/INCAP/Ministerio de Salud de Panamá. 2012. Guías alimentarias para Panamá.

_____/_____/Salud en las Américas. 2011. República Dominicana. Disponible en http://www.paho.org/saludenlasamericas/index.php?id=34&option=com_content

PNSAN (Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional) /OPS/OMS/ INCAP/FAO/UPN-FM (Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán)/Visión Mundial/ Secretaría de la Presidencia. 2013. Guía Alimentaria para Honduras. Tegucigalpa.

Rendon, BM. 2008. Revista Educación física y deporte, 39-47. Disponible en aprendeonline.udea.edu.co

SESPAS (Secretaría de Estado de Salud Pública, Despacho Primera Dama, FAO, OPS, INCAP. 2009. Guías alimentarias basadas en alimentos de la República Dominicana. Santo Domingo.

V. ANEXOS

EJEMPLOS DE MATERIALES PARA PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS A NIVEL INSTITUCIONAL



Material de apoyo 1

Mensajes para afiches, tazas, lapiceros u otros materiales promocionales. Deben adaptarse al espacio del que se disponga. Para lapiceros, se pueden usar el dibujo y el eslogan.

¿Y TÚ, YA COMISTE FRUTA HOY?

Comer fruta te ayuda a...

- 1** Ser más **ACTIVO** en el trabajo y a rendir mejor en tus estudios, porque, al comer saludable, te enfermas menos
- 2** Mantener un **PESO ADECUADO**
- 3** **PREVENIR ENFERMEDADES**, como la diabetes, el cáncer y las enfermedades del corazón
- 4** **PREVENIR INFECCIONES**
- 5** **AHORRAR**, porque, al enfermarte menos, utilizas menos los servicios de salud y gastas menos en medicamentos

Recuerda

- Las frutas tienen un alto contenido de vitaminas, minerales, antioxidantes, hidratos de carbono y fibra; por eso, además de ser deliciosas, son saludables.
- Son bajas en calorías, por lo que te ayudan a controlar el peso y a disfrutar más.

MÁS FRUTA, MÁS VIDA



Material de apoyo 2

Para colocar en el servicio de alimentación.

LAS PERSONAS SALUDABLES

Comen más de esto



menos de esto

Porque las frutas:

- 1 Brindan muchos nutrientes, como vitaminas, minerales, antioxidantes, agua y fibra.
- 2 Ayudan a mantener un peso saludable.
- 3 Previenen enfermedades porque fortalecen el sistema inmune.
- 4 Facilitan la digestión.
- 5 Cuidan la salud de la piel y la vista.

MÁS FRUTA, MÁS VIDA

10 cosas que hacemos en una cafetería promotora del consumo de frutas

- 

En la mañana ofrecemos frutas como opción en el desayuno
- 

La comida saludable siempre está visible y en primera fila
- 

Mantenemos las frutas a la vista y protegidas de las moscas y otros insectos
- 

Lavamos con agua potable o clorada las frutas que ofrecemos a nuestros clientes
- 

Todas las semanas colocamos un mensaje saludable en un lugar visible
- 

A toda hora hay fruta disponible, entera o en trozos en presentaciones para llevar
- 

Como mínimo un día a la semana ofrecemos como únicas opciones variedad de postres hechos a base de frutas frescas y con poca azúcar
- 

Para ayudar a ahorrar a nuestros clientes, ofrecemos frutas de temporada y hacemos días de frutas con descuentos especiales
- 

Entre nuestras opciones de bebidas, tenemos jugos de frutas naturales sin o con poca azúcar
- 

No damos ni permitimos la publicidad de la comida poco saludable

MÁS FRUTA, MÁS VIDA

COMO INCLUIR FRUTAS EN TU LONCHERA LOS 5 DIAS DE LA SEMANA

LUNES

Ensalada de frutas: Corta en trocitos tres frutas de temporada de las que más te gusten. Puedes agregar lechuga o espinaca en trocitos y aliñar con vinagre y aceite o con limón.

VIERNES

Brochetas de frutas: Escoge diferentes frutas de temporada, córtalas en rodajas o en trozos grandes y colócalas en una varilla para brochetas. Puedes sazonarlas con limón, vinagre de manzana o aceite de oliva.

MARTES

Lleva una fruta previamente lavada para disfrutarla a media mañana y otra para media tarde; esto te ayudará a tener una buena digestión y a no sentir tanta hambre a la hora de comer, además te ayudará a regular tu metabolismo.

JUEVES

Jugo de frutas naturales para acompañar el almuerzo o merienda. Escoge las frutas de temporada que más te gusten, ponlas en la licuadora con poca azúcar o sin ella, y disfruta de una bebida saludable.

MIERCOLES

Postre de frutas: Necesitarás un sobre de gelatina del sabor que más te guste; prepárala según las instrucciones. Corta en rodajas varias frutas frescas de temporada, agrégalas a la gelatina y viértela en recipientes pequeños. Ponla a enfriar en la nevera o en el refrigerador y acompaña tu almuerzo con este delicioso postre.

**MÁS FRUTA,
MÁS VIDA**

El Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) suscribieron un convenio en junio del 2014, para la implementación del proyecto “Fortalecimiento Institucional para Mejorar la Competitividad de la Fruticultura en Centroamérica y República Dominicana” (ATN/OC-14356-RG), conocido como Proyecto Mesoamericano de Fruticultura II - PROMEFRUT II. La Secretaría Ejecutiva del Consejo Agropecuario Centroamericano (SECAC) asume la coordinación del mismo con el apoyo del sector público y privado de los países de la región, por medio del Comité Técnico Mixto de la Fruticultura Regional (CTMF).

El propósito del Proyecto es crear y fortalecer una institucionalidad frutícola regional que impulse la Política Regional de Desarrollo de la Fruticultura (POR-FRUTAS), establezca espacios de comunicación, diálogo y toma de decisiones entre los actores públicos y privados de la fruticultura, y brinde servicios oportunos a los miembros de las cadenas frutícolas y decisores, con especial énfasis en la información analítica de mercados y la identificación de oportunidades y amenazas para el subsector.

Uno de los productos del PROMEFRUT II, es este documento que propone estrategias y recomendaciones para promover el consumo de frutas en ambientes laborales y otros espacios institucionales y recreativos, como parte de un entorno saludable.

