## Acciones más efectivas para promover la disponibilidad y accesibilidad a frutas y verduras/vegetales a precios razonables

- Involucrar industria alimentaria
- Incentivar ferias de productos perecederos a nivel de barrios
- Incentivar y apoyar huertos escolares, de patio y comunales
- Campaña nacional sobre Estrategia de “Cinco al día”
- Involucrar universidades y apoyar más a los colegios
- Promover y apoyar los concursos del mejor huerto. Ministerios de educación, cultura y deportes.

## Sectores que deben ser convocados

- Iglesias
- Asociaciones de productores
- Cámara de Comercio
- Ministerio de Finanzas y/o Economía
- Medio ambiente
- Agricultura
- Medios de comunicación
- Juntas de Educación

## Sectores indispensables para lograr los cambios requeridos

- Ministerios de Salud, Agricultura, Economía y Educación, Juventud y Deportes.
- Sociedad civil, consumidores industria alimentaria, cámaras de industria y comercio y medios de comunicación.
- Foro de Aliados para la Acción contra las Enfermedades Crónicas
- Consejo Agropecuario Centroamericano CAC Consejo de Ministros de Economía, COMIECO
- Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, CECC,
- Organismo regional de asociaciones de consumidores, CODICADE
- Ongs
- Alianza Internacional de Asociaciones y Movimientos 5 Al Día (AIAM5)

INCAP

CIIPEC
Centro Integral del INCAP para la Prevención de Enfermedades Crónicas

COMISCA

**Actividad relacionada al tema que fue priorizado por la Comisión Técnica de Enfermedades Crónicas y Cáncer de Centroamérica y República Dominicana –CTCC para la Región**

Hoja técnica salud ambiental y enfermedades crónicas no transmisibles

Hoja técnica salud ambiental y enfermedades crónicas no transmisibles

**Actividad relacionada al tema que fue priorizado por la Comisión Técnica de Enfermedades Crónicas y Cáncer de Centroamérica y República Dominicana –CTCC para la Región**

*Desarrollar e implementar un plan de incidencia política intersectorial para incentivar la producción, distribución, regulación y mercadeo de vegetales, frutas, granos básicos, cereales y semillas, que favorezca su disponibilidad, accesibilidad y consumo.*

# *Transición en patrones de consumo hacia dietas no saludables*

INCAP

CIIPEC
Centro Integral del INCAP para la Prevención de Enfermedades Crónicas

COMISCA

## Transición en patrones de consumo Hacia dietas no saludables

Los sistemas agro alimentarios están asociados a la transición que permite que los sectores de la producción y la salud trabajen articuladamente prioridades e implementación de políticas y la evaluación. Asimismo, hay interrelación entre las actividades agro-comerciales, patrones de consumo de alimentos, salud y desarrollo.

Las frutas y las verduras contribuyen a la salud cardiovascular gracias a la diversidad de fitonutrientes, el potasio y la fibra que contienen. Se recomienda el consumo diario de frutas y verduras frescas en cantidades adecuadas (400-500 g diarios) para reducir el riesgo de cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, hipertensión, cáncer, diabetes y obesidad.

El aumento de la globalización en los sistemas agroalimentarios ha afectado la producción y distribución de alimentos, facilitando modificaciones en la cultura alimentaria, en los patrones del régimen de dieta y en el estado nutricional de las poblaciones.

La transición hacia dietas con contenido alto de grasas saturadas, sal y azúcar, requiere de esfuerzo global para formular e implementar políticas para asegurar dietas saludables, promover consumo de frutas y verduras y desplazar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, azúcares o sal.

La fibra protege contra la cardiopatía coronaria, algunos tipos de cáncer, reduce la presión arterial y el control glicémico en diabéticos, El consumo de frutas, verduras y cereales integrales puede aportar las cantidades necesarias de fibra en la dieta.

## Acciones de efectividad comprobada que pueden promover el cambio

### A corto plazo

1-4 AÑOS

- Investigaciones dirigidas a aplicar y evaluar políticas intersectoriales para incentivar la producción, comercialización y mercadeo de vegetales, frutas, que favorezca su disponibilidad, accesibilidad y consumo.
- Promoción, impulso y apoyo en la elaboración de programas nacionales de promoción del consumo de frutas, verduras y cereales integrales que sean sostenibles, armónicos y cuenten con la participación de todos los sectores, particularmente del Ministerio de Salud Pública, Agricultura, Educación, Economía, Juventud y Deportes.
- Desarrollo de estrategias para promover cambios de comportamiento en relación al consumo de frutas y verduras acorde al compromiso de los países de la “Iniciativa Cinco al Día” impulsada por la OPS/OMS.
- Realización ferias educativas de nivel local sobre la importancia de una dieta con consumo de frutas, verduras y cereales integrales (400g/día) o aprovechar iniciativas de comercialización de alimentos en el nivel local para implementar estrategias de información y comunicación.
- Impulso y promoción de producción de frutas y verduras en los huertos institucionales, incluyendo los huertos escolares o de instituciones que administran programas de alimentación y ayuda social e incrementar la oferta de frutas y verduras en las escuelas públicas y privadas, para promover una alimentación más saludable.
- Asistencia técnica a la industria procesadora de alimentos para la elaboración de productos a base de frutas, verduras, cereales integrales entre otros, que utilicen tecnologías que favorezcan el consumo de productos saludables bajos en grasas saturadas y grasas trans, azúcar y sodio.
- Reglamentación del uso de cereales integrales como materia prima para la elaboración de alimentos procesados por la industria alimentaria, contribuyendo así al consumo diario de fibra.

### A mediano plazo

5-15 AÑOS

- Promoción de políticas sobre información nutricional de dietas altas en antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales en puntos de venta a nivel nacional.
- Gestionar la obligatoriedad de la educación alimentaria y nutricional y el beneficio del consumo de frutas, verduras y cereales de grano entero en escuelas. Además de la regulación de ventas de alimentos dentro de centros estudiantiles (escuelas privadas y públicas).
- Establecimiento de la continuidad en la formulación e implementación de programas nacionales con enfoque intersectorial que promuevan el consumo de frutas, verduras y cereales integrales.
- Concientización de compra y selección de alimentos saludables (frutas, verduras, cereales y leguminosas) en los consumidores.

### Acciones a largo plazo

+15 AÑOS

- Promoción del análisis de los tratados internacionales de libre comercio para facilitar la importación y exportación de frutas y verduras.
- Promoción de políticas agrícolas para incrementar producción, distribución y acceso a alimentos saludables incluyendo las frutas, verduras, leguminosas y cereales de grano entero.
- Promoción sobre la continuidad de la Educación Alimentaria y Nutricional en escuelas públicas y privadas a nivel nacional, haciendo énfasis en la alimentación familiar saludable.
- Promoción de los métodos que pueden ser utilizados para la producción de cereales integrales a nivel local y su uso por la industria alimentaria.
- Promover reformas en la educación y regulación en ventas de alimentos a nivel escolar según el perfil epidemiológico nutricional.
- Práctica de programas elaborados a nivel nacional de promoción del consumo de frutas y verduras que sean sostenibles e integrales con la participación de todos los sectores, sobre todo Salud Pública y el Ministerio de Agronomía.

## Factores más influyentes en afectar el consumo de frutas y verduras/vegetales

- Costo elevado de frutas y verduras
- Deficiente educación alimentaria y nutricional a nivel general
- Baja disponibilidad de frutas y verduras en el mercado