

Programa “5 al día” en Chile: una mirada a sus acciones e impactos

Dr. Fernando Vio del Río

*Profesor Titular INTA, U. de Chile
Presidente Corporación 5 al día Chile*



Chile es considerado potencia alimentaria al ser el 15º país exportador de alimentos en el mundo, con más de diez mil millones de dólares exportados anualmente. En frutas, somos los primeros exportadores de uva de mesa y ciruelas a nivel mundial; los segundos en kiwis y paltas, los cuartos en manzana y berries. Las frutas y verduras que Chile exporta son de alta calidad nutricional y excelente inocuidad, con alto contenido de fibra y antioxidantes, en especial las manzanas y los berries, que cada día son más demandados por los mercados internacionales.

Sin embargo, lo que se come en nuestro país es muy diferente a lo que exportamos: nuestro mayor consumo está dado por alimentos ricos en grasas, azúcar y sal, junto a alimentos procesados. Si analizamos en qué gastamos los chilenos en alimentos, lo primero

es el pan, seguido muy de cerca por la carne de vacuno –incluso en los sectores más pobres– y por las bebidas gaseosas, que no pueden faltar en nuestra mesa, con alto contenido de azúcar. Además, ha aumentado el consumo de lácteos con grasas saturadas, como son la mantequilla, quesos de todo tipo y manjar blanco, así como margarinas, dulces y galletas.

Por otra parte, el gasto en frutas y hortalizas es casi insignificante en el presupuesto familiar, apareciendo sólo el tomate con alguna participación, seguido de la manzana y plátano. En resumen, de los 400 gramos diarios por persona que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), en nuestro país no llegamos a consumir la mitad y máximo dos veces al día, generalmente al almuerzo con una

ensalada, y alguna fruta de postre o consumida durante el día.

La dieta inadecuada, junto al elevado índice de sedentarismo, que llega a casi el 90 por ciento de los chilenos, ha significado un incremento de la obesidad, que nos coloca entre los países con más elevado índice de sobrepeso y obesidad en el mundo: un 67 por ciento de la población en esa condición. Índice semejante a Estados Unidos, que tiene un 65 por ciento, pero con un porcentaje más alto de obesos, y de México, que llega al 70 por ciento.

Frente al tema de la obesidad, la OMS estableció el 2005 la Estrategia Global contra la Obesidad (EGO), que el Gobierno de Chile ha hecho suya con el programa "EGO Chile" que tiene dos pilares fundamentales: la actividad física y una dieta saludable, basada en el consumo de frutas y verduras, que promueve "5 al día".

5 al Día

El programa "5 al día" fue establecido en 1991 por el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos, siendo apoyado posteriormente por la OMS, que actualmente se está desarrollando en más de 40 países en el mundo. Consiste en educar a la población para que coma frutas y hortalizas a lo menos en 5 oportunidades en el día: al desayuno una fruta o un jugo de fruta; al almuerzo una ensalada y de postre una fruta, suponiéndose que en la noche se come un plato de comida con ensalada y una fruta de postre. Si consideramos que cada porción tiene 80 gramos, con las cinco



porciones se cumplirían los 400 gramos recomendados por la OMS.

En relación a lo que señalan los organismos internacionales de salud, en Chile sucede lo contrario: el desayuno es muy liviano y consiste en té o café y pan con agregado; luego se almuerza fuera de la casa, en general un

plato de comida, o en su reemplazo una empanada, sándwich o completo. En la noche, en vez de la comida o cena, existe la costumbre de tomar "té u once", consistente en una taza de té, o café, o bebidas gaseosas, acompañadas de pan con mantequilla, queso, paté, cecinas, mermeladas, manjar, dulces y otros alimentos muy poco saludables, como sopaipillas, pasteles, tortas, queques, sin consumir verduras ni frutas.

Ante esta situación, por ser Chile un país gran exportador de frutas y verduras, con una buena disponibilidad de estos productos en todo el país y precios accesibles (con lo que se compra un kilo de pan, se pueden adquirir tres kilos de fruta), pero con una dieta muy inadecuada y altos índices de obesidad, la OMS solicitó al Instituto de Nutrición y Tecnología de



los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, por ser Centro Colaborador en temas nutricionales, que se hiciera responsable del programa "5 al día", lo que hizo registrando la marca el 2005 y constituyendo legalmente la "Corporación 5 al día" el 2006.

En su Directorio participan las principales organizaciones empresariales relacionadas con frutas y hortalizas y las Facultades de Agronomía más reconocidas del país, junto al INTA. Esta

Corporación ha sido apoyada fuertemente desde su inicio por los Ministerios de Agricultura, Salud y por la OMS/OPS, la FAO y el PNUD.

Entre las actividades que ha tenido la Corporación, se diseñó una página web 5 al día Chile y una campaña de medios masivos preparada por una empresa especializada, elaborándose spots televisivos, junto a gran número de materiales educativos (afiches,



dípticos, trípticos) para hacer una campaña de difusión en todo el país. Con ese objeto, se firmó un convenio con Televisión Nacional de Chile para que difunda un spot del 5 al día durante un mes, a lo menos dos meses en el año. Además, se ha focalizado el trabajo de base en dos espacios: a) el lugar donde las personas compran alimentos, es decir, en supermercados y muy especialmente en las ferias libres, que es donde se comercializa el 70 por ciento de las frutas y verduras; y b) en las escuelas, educando en el consumo de frutas y hortalizas prioritariamente a los niños de prebásica y básica.

Además, se han realizado otras actividades académicas de investigación y formación de recursos humanos, y participación en eventos, en los Congresos de Frutas y Verduras y reuniones internacionales de la OMS y FAO. En agosto del 2008 se realizó en Santiago de Chile el IV Congreso Panamericano de Frutas y Verduras, al que asistieron participantes de toda América Latina. En el último tiempo, se hizo un convenio con una empresa exportadora de frutas para realizar acciones al interior de la empresa y en la escuela aledaña, dentro del marco del Responsabilidad Social Empresarial, para educar a sus trabajadores y a los niños de la escuela en una dieta saludable, que incluye frutas y verduras, junto a la realización de actividad física.

El comer como una entretención

Uno de los problemas más recurrentes ha sido la dificultad para incorporar en la dieta diaria las frutas y verduras en forma atractiva, variada y entretenida. La pregunta más frecuente es: ¿cómo podemos comer frutas y verduras 5 veces en un día? Para responderla, se diseñó el año 2010 un libro con menús para cada día del mes, con diferentes alternativas para el desayuno, almuerzo, té u once y comida. Este libro, que fue preparado por una reconocida chef y contó con el apoyo

del Ministerio de Agricultura, tuvo una excelente acogida, por lo cual se vio la necesidad de hacer una segunda edición, mejorada con respecto a la anterior, que apareció en el mes de septiembre del 2011. Además del apoyo del Ministerio de Agricultura, el libro fue patrocinado por el programa "Elige Vivir Sano" que preside la Primera Dama, formando parte del material que llevó a la cumbre de enfermedades crónicas de las Naciones Unidas, que se realizó en septiembre en Nueva York.

Aun cuando los avances son evidentes en el conocimiento que existe en la sociedad de la necesidad de consumir frutas y verduras, esto aún no se transforma en un mayor consumo efectivo. Sin embargo, estudios recientes muestran indicios de que nuestros niños, especialmente en prebásica, están consumiendo más frutas y verduras. Desafortunadamente, cuando pasan a primer año básico, los padres se desentienden de su alimentación y dejan que ellos escojan sus alimentos, con lo cual pierden el hábito adquirido durante la educación preescolar, inculcado por educadoras de párvulos que están muy conscientes del tema y se preocupan de enseñar hábitos saludables, lo que no sucede en la educación básica, donde predomina la enseñanza de contenidos de lenguaje y matemáticas. Es por ello que incorporar la educación de hábitos alimentarios en el currículo de las escuelas de nuestro país, es esencial para mejorar el futuro de salud y nutrición de nuestros niños.

