



CONGRESO
INTERNACIONAL

DE PROMOCIÓN
AL CONSUMO
DE FRUTAS
Y VERDURAS

La importancia de la diversidad alimentaria para la salud, la prevención del cáncer y la reducción de desperdicios

Mtra. Isabela Fleury Sattamini

Investigadora del Instituto Nacional de Cáncer
Brasil





Instituto Nacional del Cáncer

Rio de Janeiro

Brasil





POLÍTICA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CÁNCER PORTARIA
No 874, DE 16 DE MAYO DE 2013

Art. 5º Se constituyen principios generales de la Política Nacional para la Prevención y Control del Cáncer: **I - reconocimiento del cáncer como enfermedad crónica prevenible** y necesidad de oferta de cuidado integral, considerando las directrices de la Red de Atención a la Salud de las Personas con Enfermedades Crónicas en el ámbito del SUS;

POLÍTICA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CÁNCER

Art. 7º Son directrices relacionadas a la promoción de la salud en el ámbito de la Política Nacional para la Prevención y Control del Cáncer:

Destaque para las acciones de alimentación y nutrición

I- Fortalecimiento de políticas públicas destinadas a desarrollar al máximo la salud potencial de cada ciudadano, incluyendo políticas que tengan como objeto la creación de ambientes favorables a la salud y el desarrollo de habilidades individuales y sociales para el autocuidado;

II - Realización de acciones intersectoriales, buscando parcerías que propicien el desarrollo de las acciones de promoción de la salud;

III- Promoción de hábitos alimenticios saludables como la lactancia materna, exclusiva hasta los 6 (seis) meses de vida, **y el aumento del consumo de frutas, verduras y verduras**, incluyendo acciones educativas e intervenciones ambientales y organizacionales;

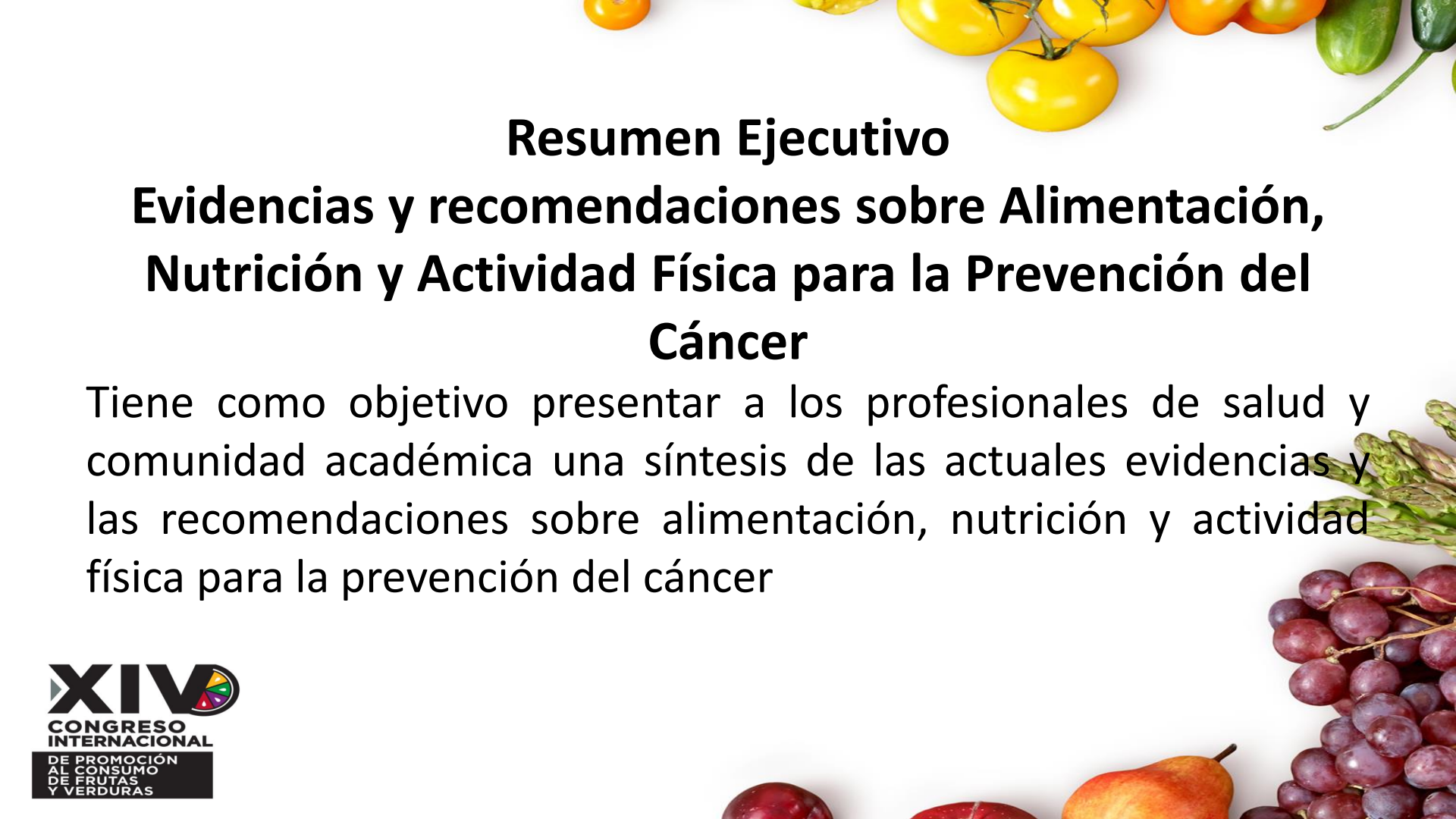


POLÍTICA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CÁNCER

IV- Promoción de prácticas corporales y actividades físicas, tales como gimnasia, caminatas, danza y juegos deportivos y populares;

V- Enfrentamiento de los impactos de los agrotóxicos en la salud humana y en el ambiente, por medio de prácticas de promoción de la salud con carácter preventivo y sostenible;

VI- Desarrollo de acciones y políticas públicas para enfrentamiento del tabaquismo, del consumo de alcohol, del sobrepeso, de la obesidad y del consumo alimentario inadecuado, considerados los factores de riesgo relacionados al cáncer;



Resumen Ejecutivo

Evidencias y recomendaciones sobre Alimentación, Nutrición y Actividad Física para la Prevención del Cáncer

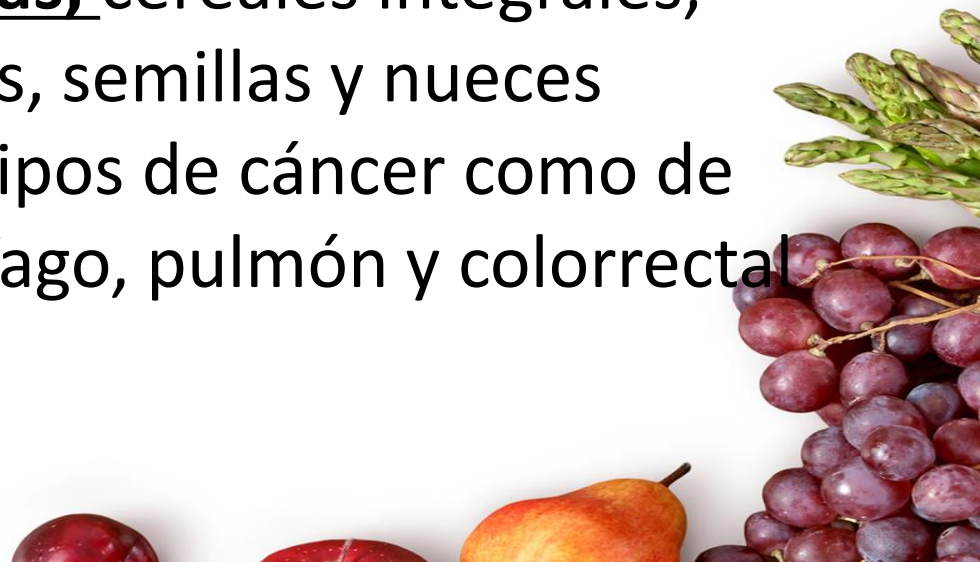
Tiene como objetivo presentar a los profesionales de salud y comunidad académica una síntesis de las actuales evidencias y las recomendaciones sobre alimentación, nutrición y actividad física para la prevención del cáncer



RECOMENDACIÓN 4

Buscar variar los alimentos de origen vegetal y hacer de ellos la base de la alimentación

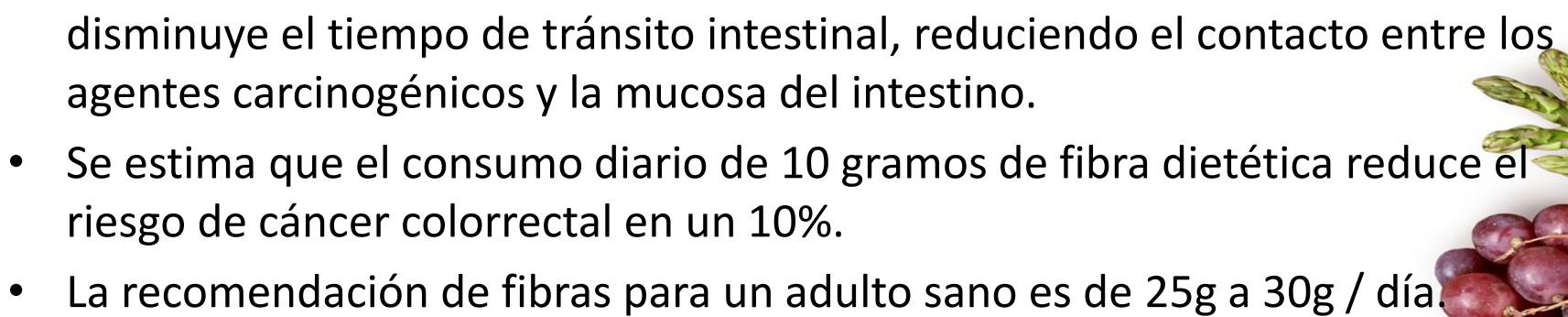
Frutas, legumbres, verduras, cereales integrales, frijoles y otras leguminosas, semillas y nueces protegen contra diversos tipos de cáncer como de boca, faringe, laringe, esófago, pulmón y colorrectal





RECOMENDACIÓN 4

Buscar variar los alimentos de origen vegetal y hacer de ellos la base de la alimentación

- Las fibras oriundas de estos alimentos reducen la proliferación celular e inducen la apoptosis.
 - Además, diluye el contenido fecal, aumenta el volumen de las heces y disminuye el tiempo de tránsito intestinal, reduciendo el contacto entre los agentes carcinogénicos y la mucosa del intestino.
 - Se estima que el consumo diario de 10 gramos de fibra dietética reduce el riesgo de cáncer colorrectal en un 10%.
 - La recomendación de fibras para un adulto sano es de 25g a 30g / día.
- 



RECOMENDACIÓN 4

Buscar variar los alimentos de origen vegetal y hacer de ellos la base de la alimentación

- Otras sustancias presentes en los alimentos de origen vegetal con potenciales actividades antioxidantes y / o anti-inflamatorias y anticarcinogénicas incluyen vitaminas (por ejemplo, carotenoides, folato, vitaminas C, D, E y B6), minerales (por ejemplo, calcio y selenio) fitoquímicos (por ejemplo, glucosinolatos, ditioltionas, indoles, clorofila, flavonoides, alil sulfuros y fitoestrógenos).
- La recomendación es consumir, como mínimo, 25 gramos por día de cereales (granos) mínimamente procesados y / o leguminosas **y 400 gramos de frutas y hortalizas sin almidón (al menos 5 porciones de 80 gramos / día).**

RECOMENDACION 4

Buscar variar los alimentos de origen vegetal y hacer de ellos la base de la alimentación

- Además de la cantidad, también es importante variar dentro del grupo de alimentos de origen vegetal, optando por alimentos de diferentes colores, como rojo, verde, amarillo, blanco, morado y naranja.
- Cuanto más variada sea la alimentación, mayor será la exposición a diferentes componentes nutricionales que pueden disminuir el riesgo de cáncer



Diversidade alimentaria

La diversidad alimentaria (definida como el número de diferentes alimentos consumidos) ha sido considerada un indicador de una alimentación sana, y favorablemente relacionada con la prevención de varios tipos de cáncer, en particular los del tracto digestivo, como la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el colon y el recto, pero también la vejiga, la laringe, el pecho y el pulmón.

(Isa et al, 2009; Jeurnink et al, 2012; Buchner et al, 2011; Buchner et al, 2010; Ghadirian et al, 2009; Lucenteforte et al, 2008; Garavello et al, 2008; Garavello et al, 2009; Fernandez et al, 2000).



¿Cómo está la diversidad de frutas y hortalizas en Brasil?



¿Cómo está la diversidad de frutas y hortalizas en Brasil?

Se utilizaron datos de La Encuesta de Presupuesto Familiar (POF) del Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE) 2002-2003 y 2008-2009, con vistas a comparar el cambio de la diversidad alimentaria brasileña



¿Cómo está la diversidad de frutas y hortalizas en Brasil?

La información básica analizada se refiere a las adquisiciones de ítems alimenticios para consumo doméstico efectuados por la unidad de consumo (familia) durante siete días consecutivos, registrada diariamente en un cuaderno por los residentes del domicilio o por entrevistador del IBGE.

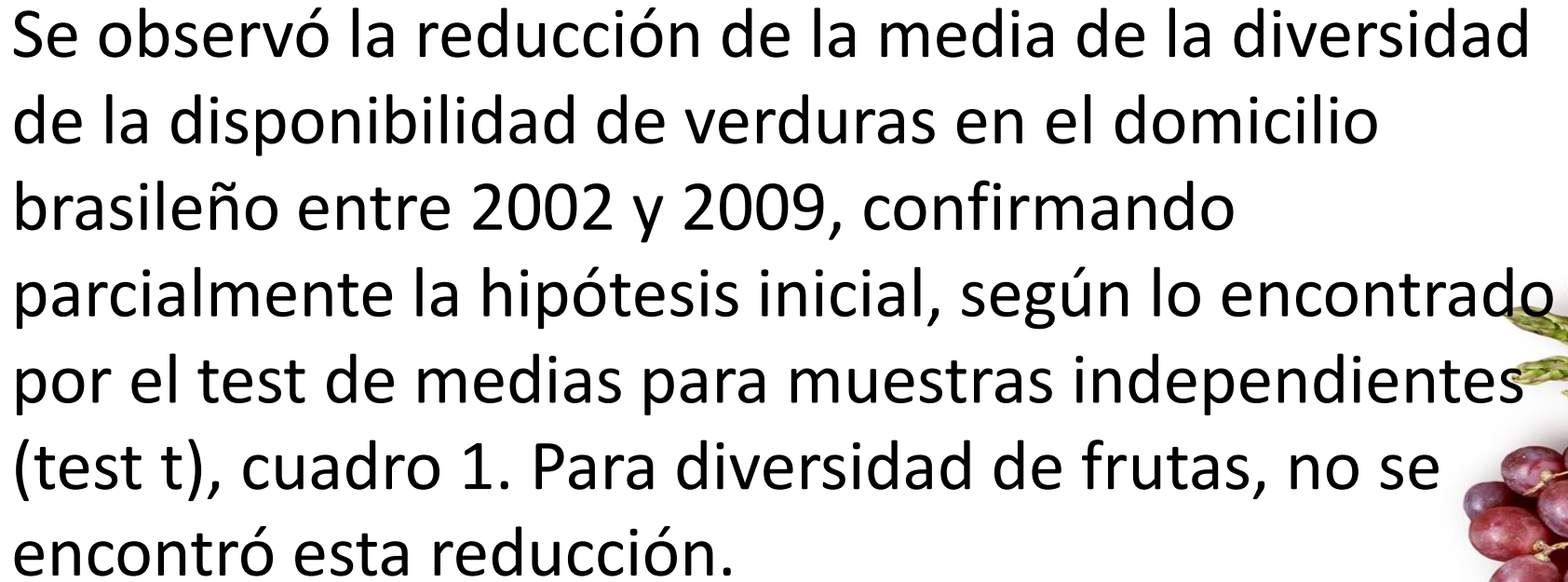


¿Cómo está la diversidad de frutas y hortalizas en Brasil?

Se realizó el conteo de los ítems de los grupos de frutas y de verduras de cada domicilio, y calculada la media de los domicilios de cada uno de los estratos para el período de una semana

¿Cómo está la diversidad de frutas y hortalizas en Brasil?

Una vez obtenidas las medias de la diversidad de frutas y verduras de los hogares de cada estrato, en una semana, la diversidad de frutas y verduras de los años 2002 y 2009 fue comparada por medio del test t de muestras independientes. Los factores de ponderación se utilizaron en los análisis para posibilitar la extrapolación de los resultados para el total de domicilios de Brasil y de sus áreas metropolitanas. El paquete estadístico Stata v. 13.0 se utilizó.

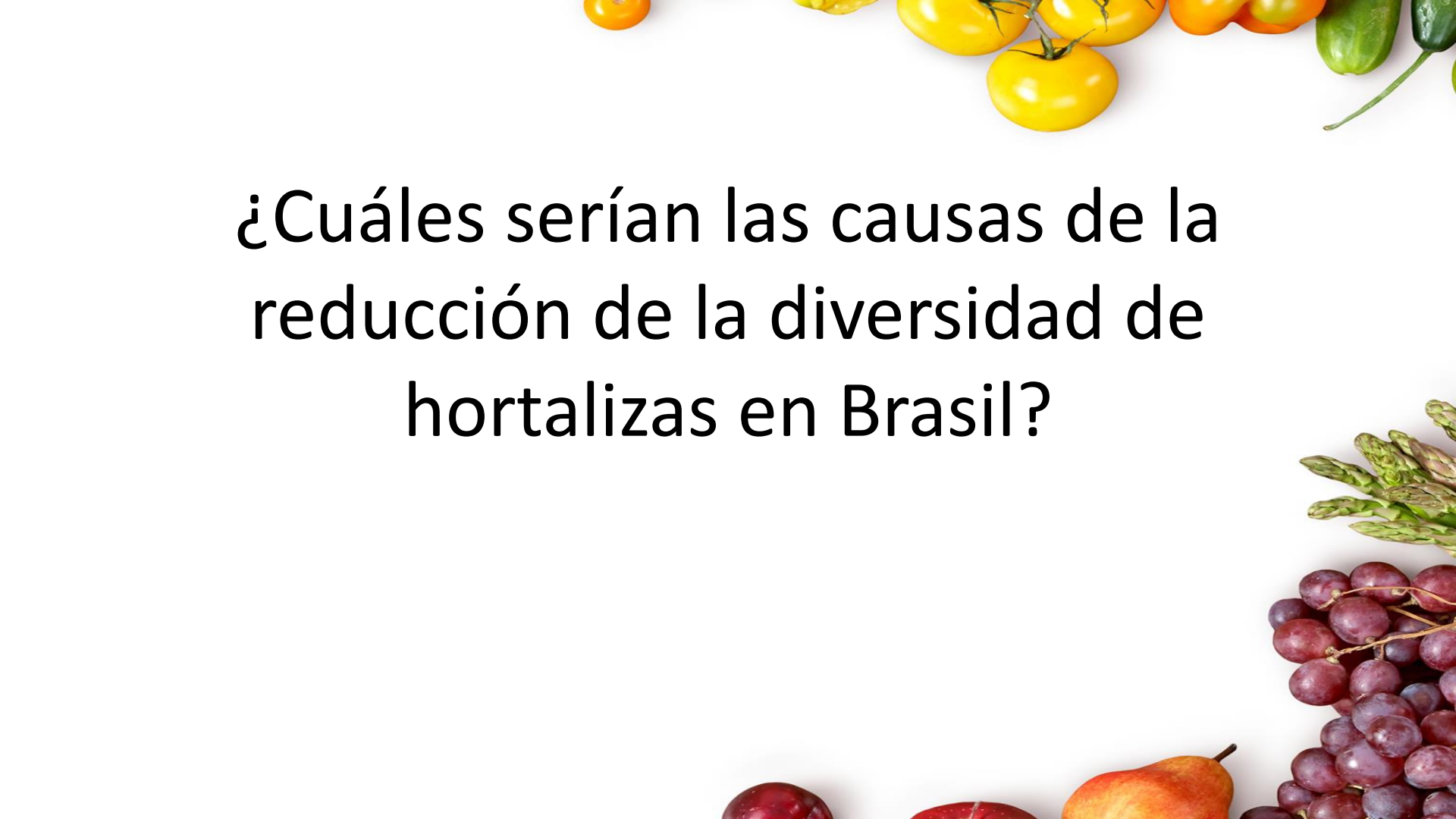


Se observó la reducción de la media de la diversidad de la disponibilidad de verduras en el domicilio brasileño entre 2002 y 2009, confirmando parcialmente la hipótesis inicial, según lo encontrado por el test de medias para muestras independientes (test t), cuadro 1. Para diversidad de frutas, no se encontró esta reducción.

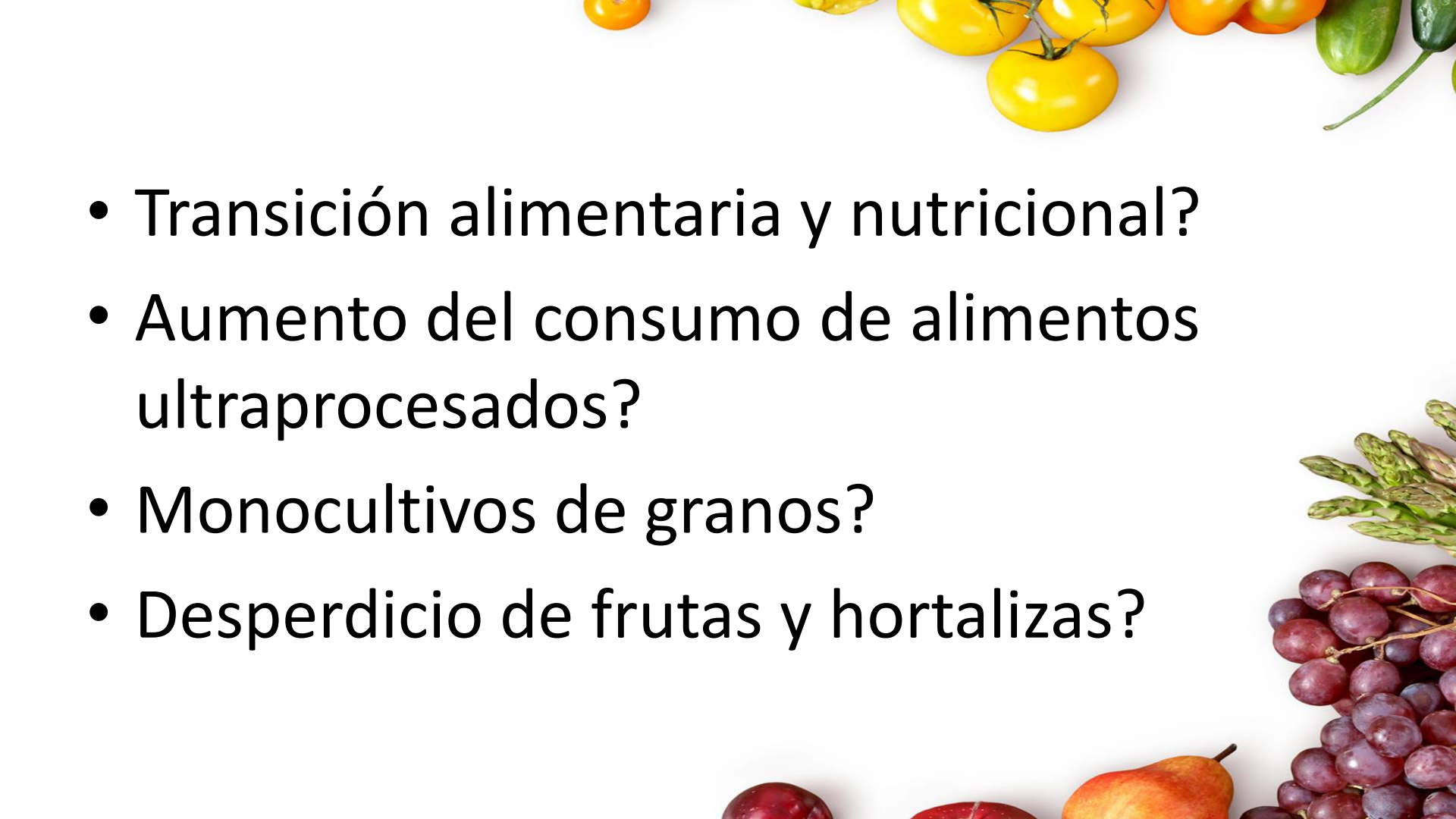
¿Cómo está la diversidad de frutas y hortalizas en Brasil?

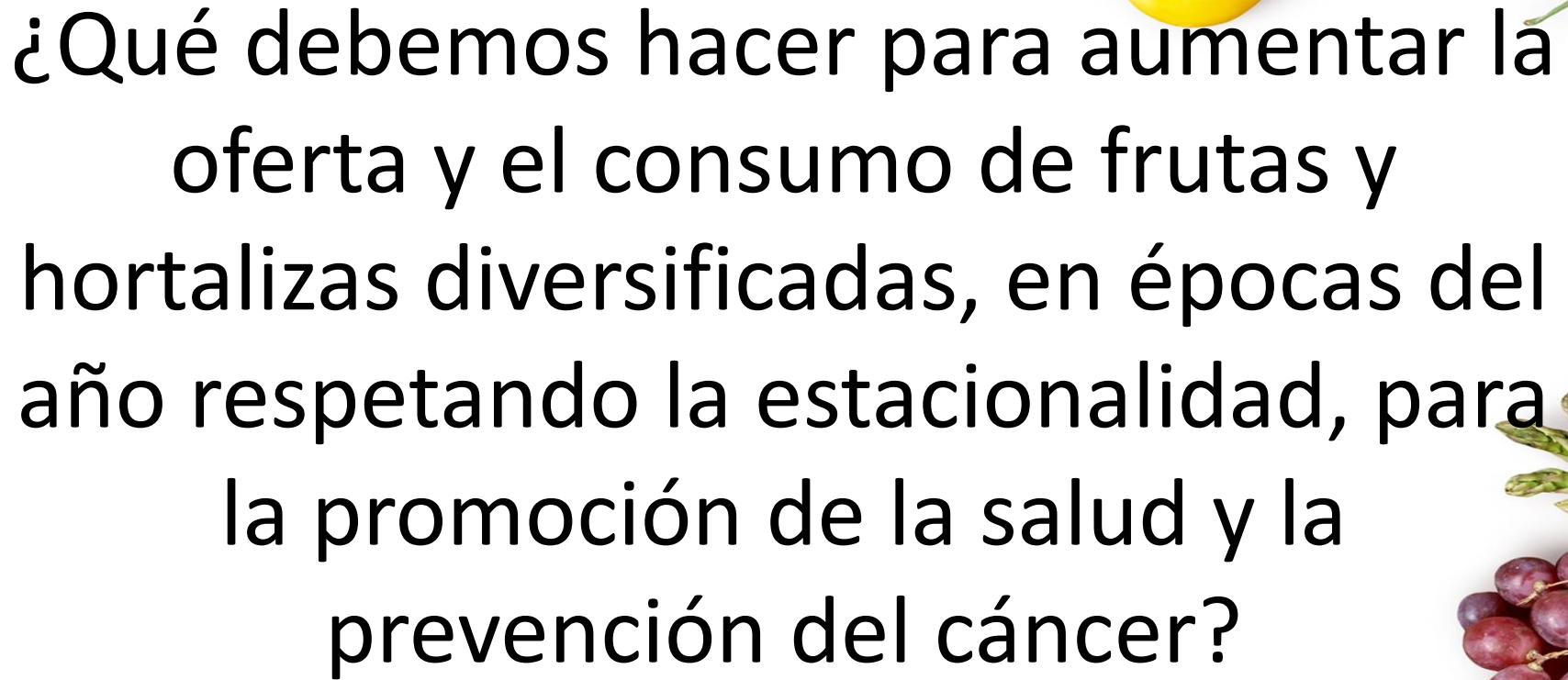
Quadro 1. Diversidade de frutas e verduras, 2002-2003 e 2008-2009.

	2002-2003		2008-2009		P da comparação
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Diversidade de Frutas	1.09775	.0335383	1.144136	.0306532	0.30
Diversidade de Verduras	1.6795	.039523	1.530834	.0330995	0.0037

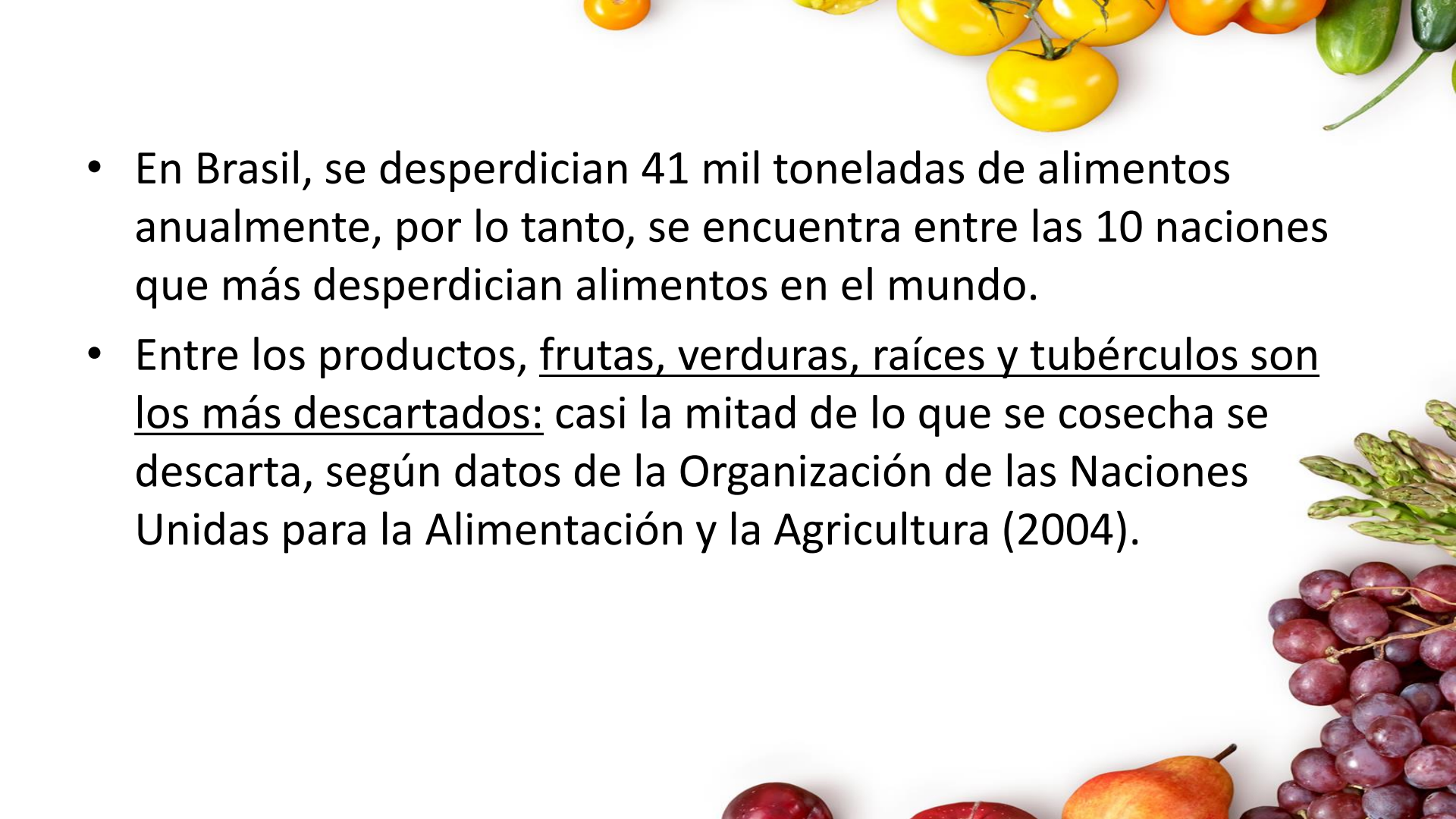
A decorative border of fresh produce is arranged around the central text. At the top, there are several yellow and orange cherry tomatoes and a few green jalapeño peppers. On the right side, there are several stalks of green asparagus. At the bottom, there are clusters of purple grapes, a single pear, and a few red apples.

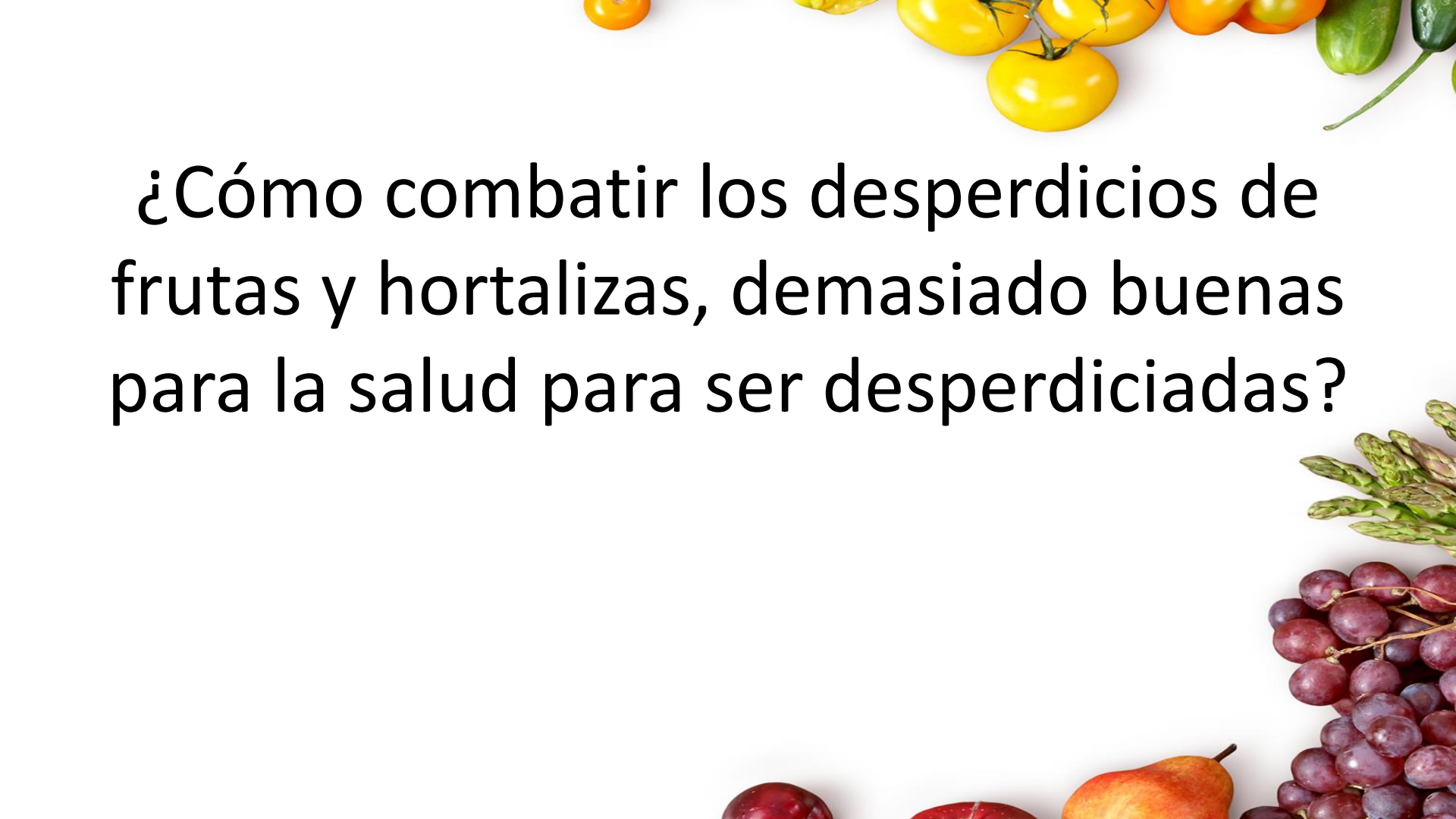
¿Cuáles serían las causas de la
reducción de la diversidad de
hortalizas en Brasil?

- 
- Transición alimentaria y nutricional?
 - Aumento del consumo de alimentos ultraprocesados?
 - Monocultivos de granos?
 - Desperdicio de frutas y hortalizas?

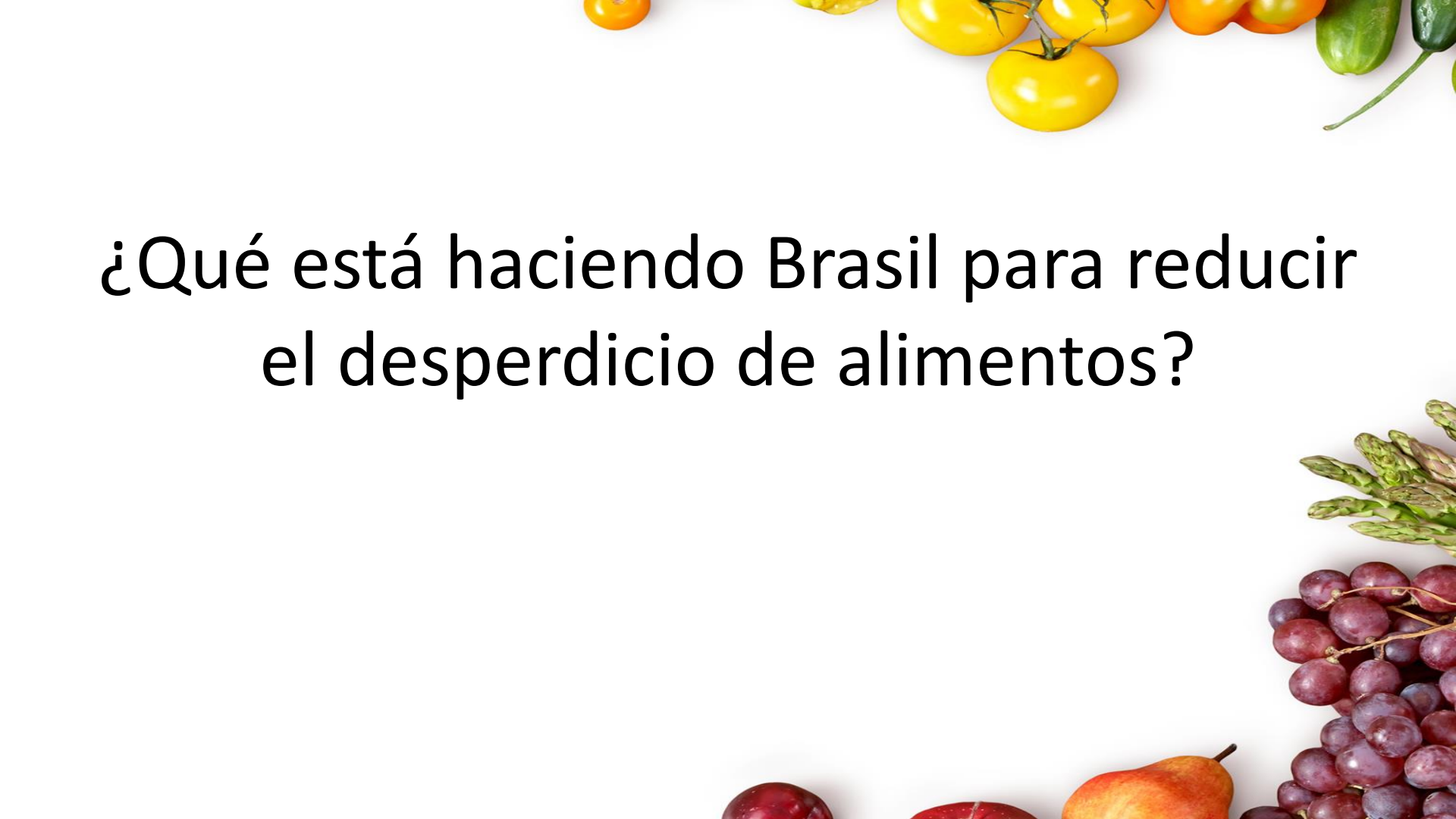


¿Qué debemos hacer para aumentar la oferta y el consumo de frutas y hortalizas diversificadas, en épocas del año respetando la estacionalidad, para la promoción de la salud y la prevención del cáncer?

- 
- En Brasil, se desperdician 41 mil toneladas de alimentos anualmente, por lo tanto, se encuentra entre las 10 naciones que más desperdician alimentos en el mundo.
 - Entre los productos, frutas, verduras, raíces y tubérculos son los más descartados: casi la mitad de lo que se cosecha se descarta, según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2004).



¿Cómo combatir los desperdicios de frutas y hortalizas, demasiado buenas para la salud para ser desperdiciadas?



¿Qué está haciendo Brasil para reducir el desperdicio de alimentos?

Ministerio de La Salud


Estrategia Intersectorial para la Reducción de Pérdidas y Desperdicio de Alimentos en Brasil





Estrategia Intersectorial para la Reducción de Pérdidas y Desperdicio de Alimentos en Brasil

Ejes y Líneas de Acción

- Investigación, Conocimiento e Innovación
 - Comunicación, Educación y Capacitación
 - Promoción de Políticas Públicas
 - Legislación
- 

¡Gracias!

