

# ABECÉ



**Promoción del consumo  
de frutas y verduras**



**MINSALUD**



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

## ¿Qué es la promoción del consumo de frutas y verduras?

El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.



## ¿Cuáles son los beneficios asociados al consumo de frutas, verduras y alimentos naturales?

Las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra) tienen los siguientes beneficios:

- 🍎 Reducen los niveles de colesterol
- 🍌 Mejoran el tránsito intestinal – evitan el estreñimiento
- 🍌 Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo



- 👉 Contribuyen a la eliminación de toxinas
- 👉 Aumentan de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.

El aumento del consumo por persona por día de frutas y verduras a mínimo cinco porciones de frutas y verduras (Mínimo 400 g por día), permite:

- 👉 Reducir la probabilidad en 31% y de accidentes cerebrovasculares isquémicos en 19% respectivamente.
- 👉 Reducir la probabilidad del inicio de cáncer de estómago en un 19%, cáncer de esófago en un 20%, cáncer de pulmón en un 12% y cáncer color rectal en un 2%. (OMS 2005).
- 👉 Reducir las alteraciones coronarias, tiene efecto anti cancerígeno por su acción sobre los radicales libres, especialmente en los cánceres que afectan el sistema digestivo, la próstata y los pulmones; estimulan la función inmune; cumplen funciones antivirales y antibacterianas y son destoxicantes.
- 👉 Favorece el metabolismo de las grasas pues previenen la oxidación del colesterol LDL debido a los aportes elevados de antioxidantes (sustancias capaces de prevenir o retrasar el proceso de oxidación de las células) y vitaminas como los flavonoides, bioflavonoides, provitamina A, Carotenoides (Betacaroteno, Alfacaroteno, Licopeno, Luteína, Zexantina), Cobre, Manganeso, Vitamina C y Vitamina E.
- 👉 Proveen la mayoría de micronutrientes, de fibra dietética y son fuente de agua.

## ¿Cuáles son las intervenciones efectivas para la promoción del consumo de frutas y verduras?



Según la evidencia nacional e internacional se promueve el consumo de frutas y verduras si:

- 👉 En los hogares hay disponibilidad, acceso, calidad e inocuidad de frutas y verduras, para aumentar el consumo en niños, jóvenes y sus familias.
- 👉 En los hogares y espacios comunes se promueve el desarrollo de Huertas caseras y comunitarias, como parte de fortalecer el autoconsumo a bajo precios.
- 👉 En lugares como el contexto barrial donde transcurre la vida cotidiana (Barrios, parques) de las personas se facilita la disponibilidad y acceso a frutas y verduras de calidad e inocuas, tanto en tiendas de barrio y puntos venta pequeños, medianos y grandes de alimentos.
- 👉 En los lugares de trabajo, hay oferta de alimentos frescos y sanos (frutas y verduras), y se incluyen dentro de los menús de restaurantes circundantes.



- 👤 En puntos de venta de alimentos se desarrollan estrategias innovadoras de Información, educación y comunicación alimentaria y nutricional sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras.
- 👤 Si en todo el sistema educativo se promueven las huertas escolares, y estrategias de información, educación y comunicación sobre alimentación saludable con énfasis en los beneficios de consumir frutas y verduras en la escuela, como parte de sus proyectos pedagógicos.
- 👤 Si en el entorno educativo (público y privado) se reglamenta que las frutas y verduras hagan parte de las minutos en cada tiempo de comida ofrecido allí.

## ¿Cómo movilizar a las personas en torno a la promoción del consumo de frutas y verduras?



- 👤 Si se divulga la información sobre los beneficios para la salud integral del consumo de frutas y verduras en los entornos donde transcurre la vida cotidiana a través de medios de comunicación masivos locales, territoriales y nacionales. (Por ejemplo en las emisoras de los pueblos o la radio universitaria, los boletines estudiantiles, las carteleras o la intranet de los lugares de trabajo, los escenarios de esparcimiento de los niños y jóvenes, otros).

-  Si se trabaja en equipo para que la promoción del consumo de frutas y verduras no solo sea un tema de salud sino un tema social porque la alimentación es un hecho social que incide en el desarrollo humano sostenible de las comunidades.
-  Si se trabaja para favorecer la disponibilidad y acceso de las frutas y verduras a todas las personas por medio de oferta a precio justo, divulgación, innovación e investigación, estrategias de información, educación y comunicación.
-  Si se documentan y divulgan las experiencias exitosas sobre la promoción del consumo de frutas y verduras en toda la población que habita los entornos de vida cotidiana.
-  Si se promueve la iniciativa de implementación de puntos de distribución de frutas y verduras en los entornos de vida cotidiana.

Diciembre 2015

Subdirección de Enfermedades No Transmisibles

Grupo Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable

Colaboración: Subdirección de Nutrición, alimentos y bebidas

Grupo Consumo y aprovechamiento biológico de los alimentos



**MINSALUD**

---



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



IMPRESA  
NACIONAL  
DE COLOMBIA

Carrera 66 No. 24-09  
Tel.: (571) 4578000  
[www.imprenta.gov.co](http://www.imprenta.gov.co)  
Bogotá, D. C., Colombia