



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

# INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS DÍA MUNDIAL DE FRUTAS Y VEGETALES

Frutas y hortalizas, la mejor elección para tu salud  
Fruit and vegetables, the best choice for your health



Alianza Global de promoción al consumo de frutas y hortalizas "5 AL DÍA"  
Global Alliance to promote fruit and vegetable consumption "5 A DAY"

**Dirección de Planificación  
Ministerio de Salud, Costa Rica**

**Noviembre, 2023**

[WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR](http://WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR)



## Introducción

El Ministerio de Salud, como ente rector del sector salud y coordinador de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias de Costa Rica, ha trabajado en conjunto con otras instituciones gubernamentales en el fortalecimiento de la educación para la conmemoración del Día Mundial de frutas y vegetales, como pilar fundamental para la promoción de buenas prácticas alimentarias y de un estado óptimo de salud en la población.

## Nota conceptual divulgada

**Lema: Menos, es más: la diferencia de sumar calidad en la mesa global.**

En el marco de una acción estratégica que quiere dar continuidad al Año Internacional de las Frutas y las Verduras celebrado en 2021, se celebra este año 2023 la 11ª Edición del **Día Mundial de las Frutas y Vegetales**. Esta acción busca visibilizar las complejas realidades con las que se teje el sistema alimentario global y echar luz a una gran pregunta: ¿por qué la inclusión de alimentos frescos como las frutas y verduras sigue siendo una cuestión de base para la salud de la población mundial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo de 400 gramos entre frutas y vegetales (5 porciones) y se ha documentado que una ingesta insuficiente de frutas y vegetales está entre los diez factores principales de riesgo de mortalidad. Alrededor de 1,7 millones de vidas por año podrían salvarse si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras. En paralelo, las nuevas tecnologías y las nuevas dinámicas de trabajo empujan a ritmos acelerados y frenéticos de experiencia. No es ajeno entonces que el consumo de ultraprocesados de fácil acceso se vea en alza.

Retomar cuestiones simples como beber agua, realizar ejercicio, cuidar las horas de descanso y construir hábitos de consumo saludables, son maneras de aumentar la calidad de vida y de elegir una alimentación inteligente, saludable y sostenible. Incluir en la dieta diaria al menos 5 porciones entre frutas y hortalizas garantiza el aporte de vitaminas, fibras y minerales, y reduce el riesgo de mortalidad y de contraer enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad.

En este marco, la **Alianza Global para la promoción del consumo de frutas y hortalizas “5 al día” (AIAM5)** lanza la campaña digital 360 que celebra el Día Mundial de las Frutas y Verduras **“CONSUME MÁS FRUTAS Y VERDURAS. MÁS HIDRATACIÓN. MÁS VIDA”**.



Con un calendario que se extiende sobre el mes de octubre, propone una serie de piezas gráficas y acciones de comunicación complementarias para que esta temática tenga lugar en la agenda global. Dentro de esas acciones concretas se contempla la programación de mensajes en X, con la utilización de un hashtag único coordinado en un mismo horario para todo el mundo para su publicación a los fines de crecer en tendencia. Se comparte enlace de sitio web: [Frutas y Hortalizas: alimentos básicos de nuestra alimentación \(5aldia.org\)](https://5aldia.org)

La Alianza Global para la promoción del consumo de frutas y hortalizas “5 al día” (AIAM5) es un Foro de Colaboración Internacional que convoca a entidades internacionales que promueven el consumo de frutas y verduras. Con 12 años de trayectoria ofrece recursos de apoyo, herramientas y asesoramiento en materia de comunicación para difundir la alimentación saludable, con énfasis en el consumo diaria de frutas y verduras.

Volver a conectar con el origen es ir por el sustento real que aumenta el potencial y multiplica el desarrollo y el crecimiento de lo humano, de economías regionales, de sistemas alimentarios; es decir, una red que conecta alimentos-personas. De menos a más, desde lo cotidiano, lo saludable puede hacer la diferencia y transformar la alimentación a escala mundial.

La conmemoración del Día Nacional y Mundial de las frutas y vegetales tiene como objetivo sensibilizar sobre los beneficios nutricionales para la salud del consumo de frutas y vegetales. Por otro lado, nos invita a reflexionar sobre la necesidad de adoptar medidas para aumentar la producción, el acceso físico, económico y el consumo de frutas y vegetales a la población, promoviendo prácticas sostenibles y saludables con la finalidad de contribuir en la disminución de la alta carga de morbilidad de enfermedades no transmisibles, a la garantía de la seguridad alimentaria y nutricional y a la generación de beneficios económicos, sociales y ambientales en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

#### Estado de situación actual en el país

Según el diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional realizado en el marco de las Guías Alimentarias para Costa Rica (2022), se encontró que:

- Costa Rica aún no alcanza el nivel óptimo según las recomendaciones de consumo de frutas y vegetales de la OMS (400 gramos / días ó 5 porciones).
- Según los indicadores proxi de consumo aparente a partir de la ENIGH-INEC 2018, el consumo de frutas para la población costarricense fue de 130 g/d/p. Además, en población urbana, de acuerdo con el estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS), el consumo promedio de frutas fue de 90,1 g/d/p.



- Los vegetales tienen la misma tendencia de consumo que las frutas, donde la población que más consume este tipo de alimentos es la población urbana y después la población rural, y según datos del ELANS, se evidenció un consumo de 130 g/d/p. Por otro lado, los indicadores proxi de consumo aparente a partir de la ENIGH-INEC 2018 indicaron que el consumo de vegetales para la población costarricense fue de 148 g/d.
- Según PIMA/CENADA, las razones por las cuales los consumidores reportan consumir frutas y vegetales son muy variables, pero predominan: el precio, el gusto, la costumbre, como complemento y el valor nutricional. Y las razones por las que los consumidores reportan no consumir frutas y vegetales son el desagrado y el alto precio (PIMA 2016).

### Consejos para el aumento el consumo de frutas y vegetales

Algunos de los consejos según las Guías Alimentarias basadas en sistemas alimentarios de Costa Rica (2022) son:

- Tener en casa frutas y vegetales. Aprovechar las frutas y vegetales locales y de temporada.
- Comprar estos alimentos en lugares como: un mercado, una feria del agricultor o una verdulería.
- Preparar las frutas y vegetales para un día o varios días (recipiente cerrado y por separado en su refrigeradora).
- Comprar y preparar la cantidad de frutas y vegetales que va a consumir para disminuir la pérdida de desperdicios de estos productos.
- Al transportar frutas al lugar de trabajo, elegir frutas enteras que se conservan mejor como la manzana, jocotes, guayabas y naranjas.
- Consumir una porción de fruta fresca picada o entera para la merienda en la mañana o tarde.
- Preparar una ensalada como parte del almuerzo y la cena. También se pueden consumir en una merienda.
- Incorporar vegetales en los desayunos, como unas tostadas de pan o tortilla con queso y tomate o gallo pinto con tomate y hojas verdes, torta de huevo con espinacas y cebolla.
- Incorporar en los platillos ensaladas y vegetales de diferentes colores.
- Preparar salsas a base de vegetales como: tomates naturales, cebolla, chile dulce, orégano, hojas de laurel, entre otros.
- Preparar vegetales con huevo como tortas de huevo con espinaca, zanahoria, cebolla y chile dulce. O bien vegetales envueltos en huevo como coliflor o vainicas.
- Preparar batidos a base de vegetales como espinacas, pepino y apio.



## Reporte de actividades realizadas

Cuadro 1. Actividades realizadas en conmemoración el Día Mundial de frutas y vegetales, 2023.

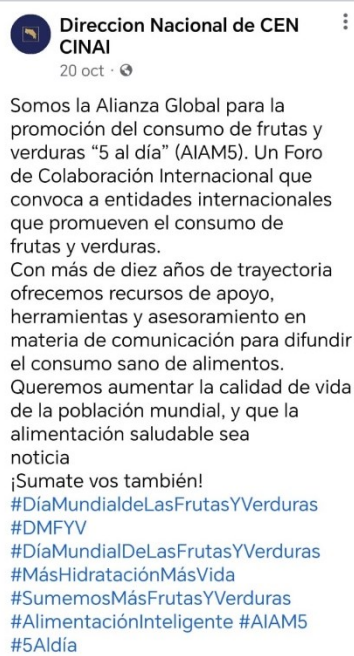
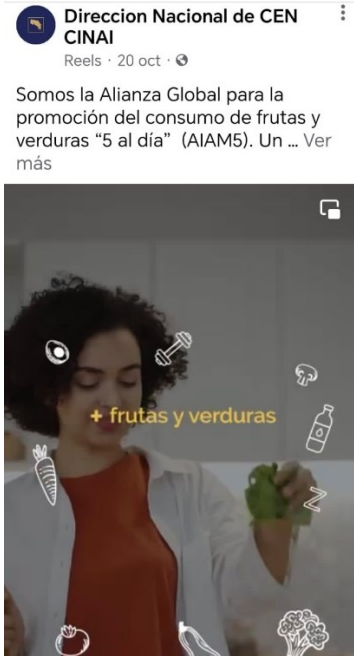
Actividad realizada	Población meta	Logros alcanzados
Desarrollo de actividades dirigidas con materiales lúdicos Desarrollo de técnicas exploratorias con alimentos: elaboración de recetas, figuras, rallar, picar, hacer jugo, explorar el olor y texturas variadas en crudo o cocido. Elaboración de proyecto de huertas, siembra, abono compost, semillero. Realizar actividades educativas individuales o con pequeños grupos de niñas, niños, miembros de las familias, de manera presencial o virtual, tales como: charlas y talleres.	Niñas y niños menores de 13 años, mujeres adolescentes y adultas en periodo de gestación y lactancia, así como familias beneficiarias de las comunidades	29.334 personas atendidas
Instalación de espacios alusivos como murales, pizarras, carteles, mesas demostrativas, etc. Presentación de videos o mensajes de temas relacionados, socializados a través de herramientas tecnológicas. Entrega de materiales informativos como boletines, desplegados, infografías, entre otros.	Niñas y niños menores de 13 años, mujeres adolescentes y adultas en periodo de gestación y lactancia, así como familias beneficiarias de las comunidades	122.016 personas atendidas
Divulgación de información por medio de comunicación de la Dirección Nacional de CEN CINAI	Población usuaria de las redes sociales de la Dirección Nacional	2 publicaciones realizadas.

Fuente: Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica, 2023.



## Evidencia de publicaciones

### Red social Facebook



## Evidencia de actividades

### Fotografías



