



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
HUMANA**

PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN COMPLEXIVO

**TEMA: IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y
VERDURAS EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA**

AUTORES:

MOROCHO YAMBAY TATIANA CAROLINA

REINOSO BRITO SUSANA ISABEL

ACOMPañANTE:

Msc. MARIA VICTORIA PADILLA SAMANIEGO

Milagro, Septiembre 2017

ECUADOR

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo/Nosotros **Morocho Yambay Tatiana Carolina y Reinoso Brito Susana Isabel** en calidad de autor(es) y titulares de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación - Examen Complexivo, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta practica realizado como requisito previo para la obtención de mi (nuestro) Título de Grado, como aporte a la Temática “ VALIDACIÓN DE UN INSTRUMENTO DE USO DIDACTICO EN LA ESTANDARIZACIÓN DE MEDIDAS CASERAS EN ALIMENTOS ECUATORIANOS” del Grupo de Investigación **Salud Publica medicina preventiva y Enfermedades que afectan a la población** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social De Los Conocimientos, Creatividad E Innovación, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta practica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

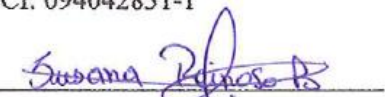
Milagro, a los 29 días del mes de septiembre del 2017



Firma del Estudiante (a)

Nombre: Morocho Yambay Tatiana Carolina

CI: 094042831-1



Firma del Estudiante (a)

Nombre: Reinoso Brito Susana Isabel

CI: 120632319-6

APROBACIÓN DEL ACOMPAÑANTE DE LA PROPUESTA PRÁCTICA

Yo, **Msc. María Victoria Padilla Samaniego** en mi calidad de acompañante de la propuesta práctica del Examen Complexivo, modalidad presencial, elaborado por el/la/los estudiantes **Morocho Yambay Tatiana Carolina y Reinoso Brito Susana Isabel**; cuyo tema es: **IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LA DIETA HUMANA**, que aporta a la Línea de Investigación **Salud Publica medicina preventiva y Enfermedades que afectan a la población** previo a la obtención del Grado de **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA**; considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios en el campo metodológico y epistemológico, para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Examen Complexivo de la Universidad Estatal de Milagro.

En la ciudad de Milagro, a los 29 días del mes de septiembre de 2017.



MARÍA VICTORIA PADILLA SAMANIEGO

ACOMPAÑANTE
CC. 0603344383

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

PADILLA SAMANIEGO MARIA VICTORIA

SOLIS MANZANO ANGELICA MARIA

NOVILLO LUZURIAGA NIBIA NOEMI

Luego de realizar la revisión de la propuesta práctica del Examen Complexivo, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA presentado por la señorita MOROCHO YAMBAY TATIANA CAROLINA Con el título: "IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LA DIETA HUMANA".

Otorga al presente la propuesta práctica del Examen Complexivo, las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA	[95]
DEFENSA ORAL	[5]
TOTAL	[100]
EQUIVALENTE	[60]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) aprobado

Fecha: 29 de Septiembre del 2017.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	<u>Maria Victoria Padilla Samaniego</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 1	<u>Nibia Novillo Luzuriaga</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 2	<u>Angelica Maria Solis Manzano</u>	<u>[Firma]</u>

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

PADILLA SAMANIEGO MARIA VICTORIA

SOLIS MANZANO ANGELICA MARIA

NOVILLO LUZURIAGA NIBIA NOEMI

Luego de realizar la revisión de la propuesta práctica del Examen Complexivo, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA presentado por la señorita REINOSO BRITO SUSANA ISABEL Con el título: "IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LA DIETA HUMANA".

Otorga al presente la propuesta práctica del Examen Complexivo, las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA	[95]
DEFENSA ORAL	[5]
TOTAL	[100]
EQUIVALENTE	[50]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 29 de Septiembre del 2017.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	<u>Carla Victoria Padilla Samaniego</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 1	<u>Sra. Nibia Noelle Luzuriaga</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 2	<u>Angelica Maria Solis Manzano</u>	<u>[Firma]</u>

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a Dios, por darme la capacidad, fortaleza y valentía para hacer este sueño realidad. Gracias a él he logrado concluir mi carrera.

A mi madre por ser mi pilar fundamental en mi formación como profesional, por los consejos y el apoyo para lograr lo que ahora soy licenciada, esposa y madre. Gracias por enseñarme que puedo vencer todos los obstáculos que se me presenten en la vida.

A mi amado hijo Derek Ortiz por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día, para así poder darle un futuro mejor. Llegaste cuando menos lo esperaba, pero fuiste quien me acompañó durante los días más difíciles gracias a ti soy lo que soy.

Tatiana Carolina Morocho Yambay

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

De igual manera a mis padres el Sr Alfonso Reinoso y la Sra. Marina Brito quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento, depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad.

A mis hermanos por estar siempre presentes con su apoyo, consejos, comprensión, amor y ayuda en los momentos difíciles. A mi sobrina Stefany quien es una motivación, inspiración y felicidad.

A mi familia en general, porque me han brindado su apoyo incondicional, compartiendo conmigo buenos y malos momentos.

Susana Isabel Reinoso Brito

AGRADECIMIENTO

A DIOS por guiarme todos los días para llegar con éxito a la culminación de mi carrera además de darme salud, sabiduría y entendimiento para alcanzar esta meta.

Mi tía Nancy Yambay gracias por confiar en mí, por enseñarme que puedo lograr todo lo que me proponga y gracias por el apoyo económico y moral que me brindó durante estos años, no ha sido fácil, pero lo logré gracias a ti.

A mi madre y hermanos gracias por apoyarme en los momentos más difíciles, por darme su cariño y por cuidar de mi hijo mientras me esforzaba por cumplir lo que les prometí.

Mi esposo Andrés Ortiz gracias por tu paciencia, tu compañía e inagotable apoyo. Gracias por compartir mis logros y por cuidar de nuestro hijo.

A mi amiga, compañera y colega Susana Reinoso gracias por brindarme tu amistad, más que una amiga eres una hermana que me apoyó y aconsejó en los momentos difíciles, gracias por compartir este logro conmigo.

Agradezco a mi Docente acompañante Msc. Victoria Padilla por su paciencia, dedicación y motivación, gracias por el tiempo dedicado, por los aportes y sugerencias que nos ayudaron en la realización de este ensayo.

Gracias a cada uno de los docentes que conforman la carrera de Licenciatura en nutrición humana, mi agradecimiento por los conocimientos impartidos, dedicación y consejos que nos brindaron cada día.

A la ilustre Universidad Estatal de Milagro por abrirme las puertas y darme la oportunidad de ser una profesional.

Tatiana Carolina Morocho Yambay

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

Agradezco también la confianza y el apoyo brindado por parte de mis padres, que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me han demostrado su amor y apoyo absoluto, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos.

A mis hermanos y demás familiares que con sus consejos me han ayudado afrontar los retos que se me han presentado a lo largo de mi vida.

A mi novio Marco, que durante estos años de carrera ha sabido brindarme su apoyo para continuar y nunca renunciar en los momentos más difíciles, y gracias por ese amor incondicional que está presente en los buenos y malos momentos.

A mi gran amiga y compañera de trabajo Tatiana Morocho, que sin duda alguna ha sabido estar conmigo en todo momento y juntas hemos logrado terminar con éxito esta etapa de nuestras vidas.

De igual manera agradecer a mi Docente acompañante en este trabajo de titulación Msc. Victoria Padilla por su tiempo, apoyo y confianza, por sus consejos y tutorías que ayudaron a formarme como persona y profesional.

A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa Universidad la cual abrió sus puertas a jóvenes como nosotros, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

Susana Isabel Reinoso Brito

ÍNDICE

DERECHOS DE AUTOR	1
APROBACIÓN DEL ACOMPAÑANTE DE LA PROPUESTA PRÁCTICA	2
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR ¡Error! Marcador no definido.	
DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO	6
ÍNDICE DE FIGURA	9
RESUMEN	10
ABSTRACT	12
INTRODUCCIÓN	14
MARCO TEÓRICO	16
DESARROLLO	22
CONCLUSIONES	26
BIBLIOGRAFÍA	28
REFERENCIAS	28

ÍNDICE DE FIGURA

Ilustración 1. Consumo promedio de frutas y verduras (gramos/día), por edad y sexo a escala nacional.....	21
--	----

TEMA: “IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA”

Resumen

El presente trabajo de revisión bibliográfica aborda la temática de la importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación humana, para analizar el tema y exponer nuestros criterios utilizando como técnica la recolección de datos bibliográficos con una base de documentos actualizados con prioridad en las fuentes más relevantes publicadas en los últimos 5 años, con el objetivo de incrementar el conocimiento de la población en el beneficio de la ingesta de frutas y verduras para así ayudar a prevenir las diferentes enfermedades tales como: diabetes, obesidad, hipertensión, cáncer, infartos cerebrovasculares y cardiopatías isquémicas, debido a que poseen propiedades nutricionales ricas en vitaminas y minerales siendo otro beneficio de consumir frutas y verduras es que son ricas en fibra que contribuye al tránsito intestinal y reducir los niveles de colesterol en sangre además los fito-químicos que poseen y le dan color a los tomates y zanahorias tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

Donde se obtuvo como resultado que la mayoría de los autores coinciden que al ingerir la cantidad adecuada de frutas y verduras en la dieta diaria ayuda a la prevención de diferentes enfermedades, pues no solo ayuda en la prevención sino también mejora el estado emocional de las personas, es por ende que una alimentación saludable es papel fundamental en cada una de las etapas de la vida.

Las frutas y verduras poseen grandes beneficios en la salud, ya que ciertos estudios indican que las personas que ingieren en menor cantidad son más propensas a padecer enfermedades crónicas no transmisibles, tal como se demostró en la recolección bibliográfica que engloba varios países en los cuales se aplicó dichas investigaciones.

Este ensayo contiene información del por qué es importante consumir frutas y verduras en la dieta humana, siendo un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental de corte transversal detallado a través del marco teórico con el alto número de investigaciones que establecen estudios porcentuales y una descripción de los beneficios de consumir porciones adecuadas de frutas y verduras en la dieta diaria.

Palabras claves: Importancia, frutas, verduras, salud.

TITLE: "IMPORTANCE OF THE CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES IN HUMAN FOOD"

Abstract

The present work of bibliographic review addresses the issue of the importance of the consumption of fruits and vegetables in human food, to analyze the subject and to expose our criteria using as a technique the collection of bibliographic data with a database of updated documents with priority in the sources most relevant in the last 5 years, with the aim of increasing the knowledge of the population in the benefit of the intake of fruits and vegetables to help prevent the different diseases such as diabetes, obesity, hypertension, cancer, cerebrovascular infarcts and ischemic heart disease because they possess nutritional properties rich in vitamins and minerals being another benefit of consuming fruits and vegetables is that they are rich in fiber that contributes to the intestinal transit and reduce blood cholesterol levels besides the phytochemicals they possess and give color to tomatoes and carrots have effects antioxidants and anti-inflammatories.

Where it was obtained that most of the authors agree that when ingesting the adequate amount of fruits and vegetables in the daily diet helps to the prevention of different diseases, since not only helps in the prevention but also it improves the emotional state of the people, it is therefore that a healthy diet is a fundamental role in each of the stages of life.

Fruits and vegetables have great health benefits, as some studies indicate that people who eat less are more likely to suffer from chronic non-transferable diseases, as demonstrated in the literature collection that encompasses several countries in which applied such investigations.

This essay contains information on why it is important to consume fruits and

vegetables in the human diet, being a quantitative, descriptive, non-experimental cross-sectional study detailed through the theoretical framework with the high number of investigations that establish percentage studies and a description of the benefits of consuming adequate portions of fruits and vegetables in the daily diet.

Key words: Importance, fruits, vegetables, health.

INTRODUCCIÓN

Los diferentes modelos de alimentación y de los estilos de vida de la población mundial, se han visto afectados durante las últimas décadas debido a las técnicas de globalización y por el urbanismo. De tal forma que la población se enfrenta a procesos de transiciones epidemiológicas y nutricionales, en donde aun cuando la desnutrición aqueja a los niños pequeños, la presencia de corpulencia asociada a enfermedades crónicas es cada vez más frecuente, en tiempos tempranas de la vida y en la edad adulta sin distinguir el nivel socioeconómico. (Shamah Levy, Cuevas Nasu, Mayorga Borbolla, & Valenzuela Bravo, 2014).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2003) el bajo ingesta de frutas y verduras es el causante del 31% de la enfermedad isquémica cardiaca, y el 11% de los infartos en el mundo. Por lo que estas asociaciones y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) promueven el aumento, la producción y la ingesta de frutas y verduras. (Restrepo B., Rodriguez, & Deossa R., 2013).

Algunos de los trastornos más comunes y debilitantes del mundo, comprendidos algunos defectos congénitos, el retraso mental y del crecimiento, la debilidad del sistema inmunitario, la ceguera e incluido la muerte, se debe a una alimentación carente de vitaminas y sólidos (comúnmente denominados “micronutrientes”). El consumo insuficiente de frutas y hortalizas es una de los principales factores de tal falta de micronutrientes. (FAO, 2003).

En los últimos 15 años, investigaciones de las más importantes divulgaciones científicas han vinculado al aumento en la ingesta de frutas y verduras a un riesgo menor de padecer cáncer. Su alto consumo ayudaría a conseguir una depleción del 35% de todos los canceres, tal depleción sería de 20% para los canceres de boca, esófago, pulmones,

cérvix y vejiga; y de 50% para los cánceres de páncreas, vesícula, mama y útero. Además, la alta ingesta de fibra que se encuentra en verduras, frutas y el contenido de ciertos fito-químicos ayudan a mejorar, hasta en 31%, el riesgo de cardiopatías isquémicas. Otros posibles favores de alcanzar un consumo ideal de frutas y verduras, es que ayudan a crear sensación de saciedad y a reducir la ingesta de calorías totales. (Jacoby & Keller, 2006).

La ingesta diaria de frutas y verduras ayuda a que la alimentación sea rica en micronutrientes que benefician a obtener una vida saludable en las diferentes etapas de la vida previniendo enfermedades para así lograr disminuir la tasa de mortalidad, mediante la promoción de una alimentación saludable.

El propósito del presente ensayo es dar a conocer mediante la revisión bibliográfica de la literatura existente que demuestren que el consumo en la cantidad recomendada de frutas y verduras pueden prevenir diversas enfermedades tales como: diabetes, obesidad, enfermedades isquémicas, cardiovasculares, mentales y diferentes tipos de cáncer, de esta manera brindar información a la población en general para mejorar así sus hábitos alimentarios.

El trabajo contiene información del por qué es importante consumir frutas y verduras en la alimentación humana, siendo un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental de corte transversal, detallado a través del marco teórico con el alto número de investigaciones que establecen estudios porcentuales y una descripción de los beneficios de consumir porciones adecuadas de frutas y verduras en su dieta diaria, además de la prevención de enfermedades no contagiosas; para realizar un análisis descriptivo y correlacional, con el propósito de instaurar criterios definidos, apoyados en la intervención de fomentar una alimentación saludable y mejorar los estilos de vida. Para finalizar con las conclusiones que sintetizara el plan de este ensayo.

MARCO TEÓRICO

Las frutas y verduras son importante en la ingesta diaria porque son alimentos esenciales en la dieta humana ya que aportan gran cantidad de nutrientes fundamentales para el buen funcionamiento del organismo, la diversidad de las frutas y verduras son ricas en agua lo que ayuda al organismo a conservarse hidratado, estos alimentos son ricos en vitaminas A, C, E, K, y del complejo B. Algunas son más sabrosas que otras pero todas aportan nutrientes necesarios en la participación de antioxidantes que protegen al organismo de los radicales libres los cuales buscan perjudicar las células, además que evitan enfermedades degenerativas y el envejecimiento prematuro, la fibra es un nutriente esencial para el sistema digestivo, su consumo ayuda a regular la función intestinal, evitar el estreñimiento, tanto las frutas tal como las verduras son altas en fibras y no contienen grasa, las frutas son excelentes aliadas para consumir entre horas en esos instantes cuando el organismo nos pide algo dulce y rico y que a la vez sea saludable. (Lucía Pienovi, 2015).

Las recomendaciones nutricionales según un informe de la OMS y la FAO, recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400g diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad. (OMS, 2004).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), presentaron en el 2003 las decisiones globales para la alta producción y consumo de frutas y verduras. Esta idea se observa en el contexto de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, que se aprobó en el 2004 por la Asamblea Mundial de la Salud los mismos que fueron para advertir de las enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad, para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, la

cual propone conservar y fortificar las actividades relativas a la desnutrición y las insuficiencias de micronutrientes en cooperación con los Estados Miembros y que siga comunicando a éstos sobre los progresos ejecutados en el campo de la nutrición. (OMS, 2006).

Un Estudio realizado en la Escuela de Salud Pública en la Universidad de Chile sobre el consumo de frutas, verduras y presión arterial, donde el objetivo fue examinar la asociación entre consumo de frutas, verduras y presión arterial, con una muestra aleatoria de 777 adultos entre 32 y 38 años, la cual se midió presión arterial sistólica y diastólica empleando una encuesta de tendencia de consumo cuantificada del último mes, se observó que a medida que desarrolla la ingesta de frutas y verduras disminuye la presión arterial sistólica en consumo entre 200 y 400g, mientras que en la presión diastólica solamente se ve el efecto en los que efectúan la recomendación de la OMS de consumir más de 400g al día. (Pienovi , Lara, Bustos , & Amigo, 2015). Identificando que al consumir los gramos recomendados de frutas y verduras en la dieta diaria se logra disminuir los niveles de presión arterial, gracias a su contenido nutricional de potasio, magnesio y fibra dietética que ayuda a mejorar su función endotelial.

Según el informe realizado por (Washington, 2007) sobre Alimentos, Nutrición, actividad física y la prevención de cáncer: una perspectiva mundial, donde el propósito general de este estudio es explorar el grado en que los alimentos, la nutrición, la actividad física y la composición corporal modifican el riesgo de cáncer y especificar cuáles son los factores más importantes, el científico apremia tres objetivos específicos, promover atención e importancia en los beneficios en la salud gracias al aumento en la ingesta de frutas y verduras, incentivando de la misma manera el aumento en su producción y disponibilidad de las mismas, en donde indica a la población las recomendaciones de ingesta de hortalizas no feculentas y frutas debe ser por lo menos

de 600g diarios o consumir al menos 5 porciones diarias de una variedad de hortalizas no feculentas y frutas.

Un Estudio publicado de comer más frutas y verduras ayudaría a pacientes del riñón, los científicos examinaron si añadir frutas y verduras a la dieta de los pacientes de enfermedad renal con acidosis metabólica menos severa proveía algún patrocinio, se estudiaron al azar 108 pacientes para ingerir frutas y verduras adicionales, un medicamento alcalino oral o nada. En tres años que duró el estudio se identificó que consumir frutas y verduras o ingerir el fármaco oral redujo un marcador de acidosis metabólica y preservó la función renal a niveles similares. (Daily Herald, 2013).

El estudio realizado (Mujcic & Oswald, 2016) sobre Frutas y verduras le dan el factor de bienestar, nos demuestra cómo el consumo de más frutas y verduras aumenta esencialmente los niveles de felicidad en los seres humanos la investigación examinó el bienestar psicológico más lejos de la constatación tradicional de que las frutas y verduras reducen el peligro de cáncer y ataques al corazón, los autores afirman que las personas que aumentaron su ingesta diaria de frutas y verduras por ocho partes al día experimentaron una ampliación de satisfacción en su vida, el presente estudio examinó los planes alimentarios longitudinales de 12.385 adultos australianos seleccionados aleatoriamente en 2007, 2009 y 2013 en la Encuesta sobre la Dinámica del Hogar, la Renta y el Trabajo en Australia.

Según el estudio ejecutado en niños en Panamá (Moreno, 2014) denominado verduras y frutas: la importancia de su ingesta en la alimentación infantil, nos da a conocer la hipótesis del porque algunos niños no quieren consumir las frutas y verduras para lo cual plantea lo siguiente “la idea de que los niños instintivamente comen para calmar su hambre. Los cereales, los azúcares o las féculas sacian mucho más que las verduras o la

fruta" es por ese motivo que prefieren los primeros, los padres son actores fundamentales en las preferencias alimentarias del hogar debido a que son ellos quienes deciden la alimentación del niño y la enseñanza del consumo de frutas y vegetales, las mismas que contienen una ingesta nutritiva alta en vitaminas y minerales. En lo general la elección de una adecuada alimentación es fundamental mediante una educación nutricional para llevar una dieta saludable, iniciando en la formación de adecuados hábitos alimentarios en cada una de las etapas de la vida.

Científicos del "University College London" recomendaron consumir 7 porciones de frutas y verduras frescas cada día, para reducir los riesgos de cáncer, infartos y derrames cerebrales, establecidos en una encuesta sobre Salud de Inglaterra, los científicos revelaron que la ingesta de frutas y verduras reduce el riesgo de morir de cualquier enfermedad en 42%, el peligro de cáncer se reduce en 25% y los infartos cerebrales y al corazón en 31%. Siendo la fortaleza de la exploración enfocada en los hábitos de 65.000 personas y no en un número pequeño de individuos que tiene una situación de salud a un particular estilo de vida. (Anonymous, 2014).

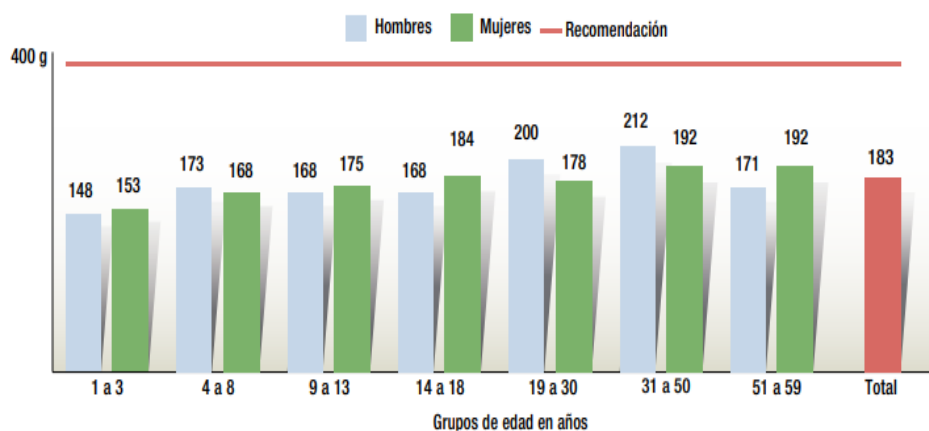
En el artículo denominado Evaluación de las Actividades de desarrollo de la ingesta de frutas y verduras en 8 países miembros de la alianza global de desarrollo al ingesta de frutas y hortalizas "5 al día"- AIAM5, tiene como objetivo identificar buenas prácticas en el planteamiento de estrategias, programas y actividades para la promoción del consumo de frutas y hortalizas, donde se empleó un interrogatorio diseñado para categorizar e identificar fortalezas, debilidades, oportunidades, costo-efectividad, viabilidad, así como las prácticas de mayor permisible para adaptarse a políticas de promoción de salud nacionales, se valoraron cuestionarios procedentes de 8 países de la AIAM5: México, Chile, Costa Rica, Venezuela, Colombia, Bolivia, Nicaragua y

España. La estrategia de este estudio es la propagación del mensaje “al menos 5 raciones entre frutas y verduras son buenas para la salud”, advirtiendo sobre los beneficios de su ingesta diario con la intención de influir en el perfeccionamiento de los hábitos alimentarios saludables. (Moñino , Rodrigues, Tapia, Domper, & Vio, 2016).

Según (Urbina, 2016) en un estudio de más de 15.000 personas de 39 países, con una edad de alrededor de 67 años se evidenció que lo más importante es la ingesta de frutas y verduras por sus beneficios en la salud. Las personas seleccionadas tuvieron que responder una encuesta sobre su alimentación, donde se les preguntó cuántas veces a la semana ingerían carne, pescado, lácteos, vegetales, frutas, postres y alcohol, el cual tuvo como resultado que quienes poseían un perfil más acoplado a la dieta mediterránea tuvieron un bajo riesgo de infartos cardíacos y cerebrales (32%), en comparación con los que tenían ingesta de alimentos menos saludable.

Por medio de la Encuesta Nacional Sobre Salud y Nutrición podemos describir el 29,2% de la población ecuatoriana exterioriza un consumo enorme de carbohidratos que supera la recomendación máxima para llegar a la obesidad y enfermedades cardiovasculares, sin mostrar mayor oposición entre ambos sexos. Con relación a la edad, la mayor proporción puntual de consumo excesivo de carbohidratos aumenta en la población de 51 a 60 años en igualdad con los demás conjuntos etarios, en cuanto a la utilización de fibra 1 de cada 1000 ecuatorianos cumplen la cantidad adecuada de fibra y bajo consumo de la misma está asociado con una alta ingesta de carbohidratos finos y azúcares, y una baja ingesta de frutas y verduras, tanto en hombres como mujeres de los distintos grupos etarios no llega a cumplir con las recomendaciones internacionales. (Wilma B. Freires, Resumen Ejecutivo. Tomo I. Encuesta Nacional del Ecuador. ENSANUT., 2014).

Ilustración 1. Consumo promedio de frutas y verduras (gramos/día), por edad y sexo a escala nacional.



Fuente: ENSANUT-ECU 2012, MSP/INEC.
Elaboración: Freire WB. et al.

El ingerir frutas y verduras ayuda a prevenir enfermedades como cáncer, paros respiratorios, entre otras, regularmente se ha demostrado que muchas vidas se podrían salvar si se consumiera las frutas y verduras en cantidades suficientes.

En su gran mayoría las personas tienen conocimiento del beneficio que ofrece el comer frutas y verduras, pero lo que no saben es llevar un control o equilibrio o aún más importante no saben llevar una alimentación sana que les pueda ayudar a mantener su cuerpo sano.

El alimentarse sanamente y correctamente es uno de los factores primordiales que necesita el ser humano todos los días, ya que esta proporciona la glucosa la cual es llevada a cada célula del cuerpo por medio del flujo sanguíneo.

Este punto es importante ya que aquí se ve reflejada los modos de alimentación de cada persona debido a que los seres vivos necesitan consumir todo tipo de alimento que sea sano a esto es a lo que se le denomina dieta equilibrada ya que este proporciona gran cantidad de nutrientes.

DESARROLLO

En los argumento anterior hemos visualizado la importancia del consumo de frutas y verduras en la dieta humana, debido a su alto valor nutricional especialmente de vitaminas y minerales esenciales para la salud que ayudan a prevenir diferentes enfermedades crónicas no transmisibles como: diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, cardiopatías y accidentes cerebro vasculares, además de la fibra que contienen favorece en el tracto digestivo evitando los problemas de estreñimiento y reduciendo los niveles de colesterol en sangre, siendo fundamentales en una alimentación saludable ya que permiten una adecuada digestión de otros nutrientes, ayudando en la hidratación del cuerpo humano debido a su concentración de agua.

Según las recomendaciones normales de frutas y verduras de la (OMS, 2004) recomienda la ingesta mínima de 400g diarios de frutas y verduras, mientras que (Washington, 2007) sobre Alimentos, Nutrición, actividad física y la prevención de cáncer: una perspectiva mundial de ingesta de hortalizas no feculentas y frutas por parte de la población indica que debe ser por lo menos de 600g diarios o consumir al menos 5 porciones diarias de una variedad de hortalizas no feculentas y frutas. Como se logra identificar las recomendaciones normales de las frutas y verduras tienen una semejanza en la ingesta diaria recomendada debido a que aumenta su consumo mayor serán los beneficios en la salud, por lo que es importante conocer que existen diferentes tipos de prescripciones en las cantidades recomendadas de frutas y verduras.

El consumo de frutas y verduras son beneficiosas en la prevención de distintas enfermedades así indica (Pienovi , Lara, Bustos , & Amigo, 2015), donde analiza la asociación del consumo de frutas y verduras con la disminución de los niveles de presión arterial, indicando que a medida que aumenta el consumo de frutas y verduras

entre 200g y 400g disminuye la presión arterial sistólica y diastólica. Así también lo demuestra el artículo publicado en (Daily Herald, 2013), donde comer más frutas y verduras ayudaría a pacientes del riñón, reduciendo el marcador de acidosis metabólica y preservando la función renal a niveles similares. Igualmente, un informe realizado por (Washington, 2007) donde explora el grado en que los alimentos, la nutrición, la actividad física y la composición corporal modifican el riesgo de cáncer e identifica los factores más relevantes estableciendo estrategias prioritarias en los beneficios de una alta ingesta en la dieta diaria de frutas y verduras. Otro estudio donde (Anonymous, 2014), recomienda que comer 7 porciones de frutas y verduras frescas cada día, ayuda a disminuir los riesgos de cáncer, infartos y derrames cerebrales, revelando que la ingesta de frutas y verduras disminuye el riesgo de morir de cualquier enfermedad en 42%. Teniendo en cuenta que el aumento de las porciones normales de las mismas favorece en la prevención de enfermedades y mejora la salud, es por eso que los diferentes autores tienen similitud en sus investigaciones debido a que cada uno se enfoca a que si se lleva una ingesta rica en vitaminas y minerales ayudaran en la prevención de las diferentes enfermedades.

Nos indica (Mujcic & Oswald, 2016) que el aumento del consumo de frutas y hortalizas fue predictivo de mayor felicidad, satisfacción con la vida y bienestar, además de reducir el peligro de cáncer y ataque al corazón donde fueron hasta 0,24 puntos de satisfacción con la vida (para un aumento de 8 porciones al día), las mejoras ocurrieron en 24 meses tanto así que los seres humanos deben estar alineados a este consumo para que tengan un nivel de vida sustentable. El motivo de felicidad abarca que las frutas y hortalizas no presentan complicaciones en su preparación, ya que se las puede preparar de modo rápido y son accesibles en todos los ámbitos de la alimentación y lo mejor que

las frutas de por sí presentan un sabor dulce que brindan sensación de placer y gusto debido a que el dulce estimula energía y brinda saciedad.

Según la doctora (Moreno, 2014) nos pone en manifiesto del porque algunos niños no quieren consumir las frutas y verduras, y porque algunos niños prefieren los cereales y azúcares ya que estos satisfacen el hambre mucho más que las frutas y verduras, por lo que es importante hacer otro tipo de preparaciones para que puedan consumir más frutas y verduras, además que los padres desempeñan un rol muy importante para difundir la cultura en el consumo de las mismas, ya que juega un papel muy relevante las preferencias alimentarias que se forman desde el hogar inculcándolos a llevar una alimentación que cumpla con los requerimientos nutricionales acorde a cada etapa de la vida.

En el estudio que realizó (Urbina, 2016) sobre el consumo de frutas y verduras por su efecto saludable, tomando como enfoque la dieta mediterránea debido que quienes tenían un perfil más acoplado a la dieta mediterránea tuvieron un 32% menos riesgo de infartos cardíacos y cerebrales, en comparación con los que comían menos saludable. No así en el estudio realizado por ENSANUT 2012, demuestra que la población ecuatoriana consume enormes carbohidratos, grasas saturadas lo que les ocasionaría una rápida llegada a la obesidad y enfermedades en los que más énfasis hace es en la población de 51 a 60 años, debido a que el consumo de frutas y verduras es deficiente y que solo 1 de cada 1000 ecuatorianos cumplen con la recomendación establecida, siendo esto muy bajo en relación a los demás países que tienen una similitud a la dieta mediterránea. Mientras que (Alianzasalud, 2013) analiza que el 26% de los habitantes del Ecuador consume frutas diariamente y el 19% lo hace en forma de 3 o más porciones al día; el 17% ingieren verduras diariamente, y sólo el 6% de los ecuatorianos las ingieren en la cantidad de 3 tazas o más al día. Los antecedentes muestran que el

Ecuador es un país donde el consumo de frutas y verduras son fuentes de prevención de enfermedades, mostrando que tanto las mujeres como los hombres no llegan a cumplir con las recomendaciones que se realizan internacionalmente.

En Ecuador siendo un país con gran diversidad de frutas y verduras se evidenció que la población prefiere una dieta rica en carbohidratos, azúcares y grasas saturadas todo esto se ve influenciado por la globalización en la que se encuentra en país, y diferentes factores que de una u otra forma intervienen en la alimentación humana a diferencia de los países que consumen una dieta mediterránea rica en frutas, verduras y ácidos grasos saludables.

CONCLUSIONES

En base a los estudios encontrados existe relación entre el consumo de frutas y verduras en la prevención de diferentes enfermedades como: diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, cardiopatías y accidentes cerebro vasculares, a más de otros beneficios que favorecen a obtener una mejor calidad de vida mediante una alimentación sana.

Donde se identifica que desde el momento que se inicia una dieta equilibrada se debe llevar a cabo las recomendaciones nutricionales en el consumo de frutas y verduras la cual muestra que se debe consumir 400g al día o de 5 a 7 porciones para obtener los efectos beneficiosos en la salud humana, por lo que se debe concientizar a la población que el bajo consumo de frutas y verduras es un factor de riesgo para las enfermedades crónicas no trasmisibles, además a esto se le añade el consumo especialmente de los carbohidratos simples y grasas saturadas que pueden generar problemas de salud y su impacto puede llegar a ser mortal.

Sin embargo, existen tratamientos para curar las diversas enfermedades, pero es evidente que una alimentación saludable más el estado nutricional de un individuo pueden ejercer un papel esencial en la prevención de las mismas que atenten contra la salud del ser humano.

Además tenemos que, alimentarse es una acción que tienen los seres vivos y ellos en el afán de satisfacer esta necesidad han generado complicaciones, debido a que no saben proporcionar o llevar una alimentación equilibrada ya que la mayoría de personas por sus trabajos y ocupaciones buscan comidas fáciles y de rápidas preparación olvidándose

que las frutas y verduras tienen y poseen gran cantidad de fibras , vitaminas y nutrientes que ayudan a cuidar de la salud de los niños (as), adolescentes, adultos y adultos mayores.

Siendo nuestro país un gran productor en variedad de alimentos es importante promover el consumo de frutas y verduras, buscando estrategias para concientizar a la población en general para que conozcan la importancia y los beneficios que tienen las mismas en la dieta diaria y los cambios que podemos lograr incluyendo este hábito en nuestro plan alimenticio, y a su vez prevenir las diferentes patologías que produzcan su baja ingesta.

El análisis de la recolección bibliográfica de estos estudios demostró que están ligados a un solo fin, que la importancia del consumo de frutas y verduras ayudan en la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles y mejora la calidad de vida de la población.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias

- Alianzasalud. (5 de Junio de 2013). *alianza por una salud alimentaria*. Obtenido de <http://alianzasalud.org.mx/2013/06/la-importancia-del-consumo-de-frutas-y-verduras-para-tu-salud/>
- Anonymous. (01 de Abril de 2014). *PROQUEST*. Recuperado el 28 de Agosto de 2017, de Recomiendan comer siete frutas y verduras al día: <https://search.proquest.com/docview/1511560571?accountid=38773>
- Daily Herald. (20 de Octubre de 2013). *Daily Herald; Arlington Heights, Ill.* Recuperado el 28 de Agosto de 2017, de Comer mas frutas y verduras ayudaria a pacientes del rinon Problemas de salud anaden riesgo a la deficiencia de vitamina D Hipertension danaria el cerebro en las personas de mediana edad: <https://search.proquest.com/docview/1443274027?accountid=38773>
- Davila, F. (07 de 2009). *Costumbres y Practicas Deportivas en la Poblacion Ecuatoriana*. Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Estudios/Estudios_Socio-demograficos/CostumPracticasDeportivas.pdf
- FAO. (Octubre de 2003). *ORGANIZACION DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACION*. Obtenido de Prioridad mundial al consumo de frutas y hortalizas: <http://www.fao.org/spanish/newsroom/focus/2003/fruitveg1.htm>
- Jacoby, E., & Keller, I. (2006). La promoción del consumo de frutas y verduras en América Latina: buena oportunidad de acción intersectorial por una alimentación saludable. *Scielo*, 16.
- Lucía Pienovi, M. L. (03 de 2015). *Archivo Latino Americano de Nutricion*. Obtenido de Consumo de frutas, verduras y presión arterial.: <http://www.alanrevista.org/ediciones/2015/1/art-3/>
- Moñino , M., Rodrigues, E., Tapia, M. S., Domper, A., & Vio, F. (2016). Evaluación de las actividades de promoción de consumo de frutas y verduras en 8 países miembros de la Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y

Hortalizas "5 al día" - AIAM5. *REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA*, 281-283.

Moreno, D. M. (31 de 01 de 2014). *Salud Panama* . Obtenido de <https://www.saludpanama.com/verduras-y-frutas-la-importancia-de-su-ingesta-en-la-alimentacion-infantil>

Mujcic, R., & Oswald, A. (8 de 07 de 2016). *Frutas y verduras le dan el factor de bienestar*. Obtenido de American Journal of Public Health.: http://www2.warwick.ac.uk/newsandevents/news/fruit_and_veg/

OMS. (2004). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD*. Recuperado el 28 de Agosto de 2017, de ESTRATEGIA MUNDIAL SOBRE RÉGIMEN ALIMENTARIO ACTIVIDAD FISICA Y SALUD: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

Oswald, R. M. (2016). *Fruit and veg give you the feel-good factor*. Warwick, Reino Unido: American journal of public health.

Pienovi , L., Lara, M., Bustos , P., & Amigo, H. (2015). Consumo de frutas, verduras y presión arterial. Un estudio poblacional . *ARCHIVOS LATINOAMERICANOS DE NUTRICIÓN* , 21.

Restrepo B., L. F., Rodríguez, H., & Deossa R., G. C. (2013). Consumo de vegetales y factores relacionados en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. *PERSPECTIVAS EN NUTRICION HUMANA*, 172.

Ricardo, P. (01 de 02 de 2013). *Importancia de incluir en la dieta el consumo de Frutas y Verduras*. Obtenido de <http://www.crp.com.pe/servicios/articulos/articulos-2014/CRP-articulo-importancia-frutas-verduras.pdf>

Salud, O. M. (09 de 2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de Fomento del consumo mundial de frutas y verduras: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

Salud, O. M. (2006). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Obtenido de https://extranet.who.int/iris/restricted/bitstream/10665/43037/1/924359222X_spa.pdf?ua=1

Shamah Levy, T., Cuevas Nasu, L., Mayorga Borbolla, E., & Valenzuela Bravo, D. G. (2014). *ANALES VENEZOLANOS DE NUTRICIÓN*. Obtenido de Consumo de alimentos en América Latina y el Caribe: <http://anales.fundacionbengoa.org/ediciones/2014/1/art-8/>

Urbina, S. (26 de Abril de 2016). *PROQUEST*. Recuperado el 28 de Agosto de 2017, de La dieta mediterránea protege la salud de los pacientes con problemas cardíacos : <https://search.proquest.com/docview/1784032946?accountid=38773>

Washington, D. (18 de 02 de 2007). *Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer* .
Obtenido de Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer:
<http://www.wcrf.org/sites/default/files/spanish.pdf>

Wilma B. Freires, M. J. (2013). *Resumen Ejecutivo. Tomo I. Encuesta Nacional del Ecuador. ENSANUT.ECU2011-2013*. Quito-Ecuador : Ministerio de Salud Publica/Instituto Nacional de Estadística y Censos.

Wilma B. Freires, M. J. (06 de 10 de 2014). *Resumen Ejecutivo. Tomo I. Encuesta Nacional del Ecuador. ENSANUT*. Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf