

Frutas y verduras en Colombia: la paradoja entre producción y consumo

Diana Gabriela Andrade Jaramillo

Profesora de Nutrición y Dietética

Universidad Mariana

Sophia Valentina Carranza Morales

Leidy Vanesa Sánchez Martínez

Estudiantes de Nutrición y Dietética

Universidad Mariana

Una alimentación saludable y equilibrada, parte del consumo constante y variado de los diferentes grupos de alimentos, ya que cada uno aporta nutrientes esenciales que contribuyen al correcto desarrollo de las actividades diarias y al mantenimiento de una buena salud. Según las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana [GABAS], del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] y de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] (2020), uno de estos grupos son las frutas y verduras, las cuales no solo brindan color, sabor y textura a las comidas, sino que además suministran una cantidad considerable de micronutrientes que son difíciles, o incluso imposibles, de sustituir en la dieta diaria.

Si bien es ampliamente reconocido que las frutas y verduras aportan múltiples beneficios para la salud, resulta necesario reflexionar sobre el impacto que genera su bajo acceso y consumo. Esta situación se relaciona directamente con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, el incremento de los estados de malnutrición, como el sobrepeso y la obesidad, y la deficiencia de micronutrientes, problemáticas vinculadas, en gran medida, a los inadecuados hábitos alimentarios de la población, caracterizados por dietas con alto contenido de productos ultraprocesados.

De acuerdo con datos del ICBF y FAO (2020), el consumo per cápita de frutas y verduras a nivel mundial aumentó del 36 % al 40 % en el último medio siglo, lo cual representa un avance significativo. Sin embargo, en Colombia la situación es distinta: estudios del ICBF, Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), Instituto Nacional de Salud (INS) y Departamento Administrativo para la Prosperidad Social (2015) revelan que el 35 % de las personas no consume frutas diariamente y que alrededor del 70 % no incluye verduras en su dieta. Estos datos evidencian la brecha existente entre el conocimiento

sobre la importancia de una alimentación saludable y la práctica cotidiana.

Como señala Rodríguez-Leyton (2019), “paradójicamente, las mayores zonas productoras hortofrutícolas de Colombia son las que presentan los niveles más bajos de consumo de estos productos. La lista la encabezan Antioquia, Nariño, Tolima, Santander y Valle” (p. 106). Esta contradicción entre la alta producción y el bajo consumo plantea retos significativos para la promoción de hábitos alimentarios saludables y para el desarrollo sostenible de las regiones productoras.

Por lo anterior, estudiantes del programa de Nutrición y Dietética de la Universidad Mariana desarrollaron el trabajo de grado titulado Factores que influyen en el consumo de frutas y verduras en hogares de los corregimientos del municipio de La Cruz, Nariño’ (Carranza et al., 2024), el cual tuvo como objetivo, identificar los patrones de consumo actuales de frutas y verduras en la población rural del departamento, con el fin de comprender mejor los factores que condicionan la ingesta de este grupo de alimentos esenciales.

Entre los resultados más significativos se observó que, el 70 % de los hogares no consume frutas diariamente, y el 46 % no incluye verduras en su dieta diaria. Estos porcentajes reflejan que no se alcanzan los requerimientos mínimos recomendados por organismos internacionales y nacionales. En cuanto a la forma de consumo, se evidenció que el 50 % de la ingesta de frutas se realiza a través de jugos, mientras que el 76 % de las verduras se incorpora en sopas o guisos, preparaciones en las que se reducen significativamente las propiedades nutricionales y el aporte de fibra de los alimentos.

De manera paradójica, el estudio identificó que el 39 % de los hogares reporta el desperdicio de frutas y verduras; es decir, alimentos que pierden sus cualidades nutricionales por no ser consumidos. Esto evidencia que, si bien el bajo consumo puede estar asociado a limitaciones de acceso, factores como los gustos, preferencias y hábitos alimentarios desempeñan un papel preponderante en la elección de los alimentos.

En conclusión, este estudio pone de manifiesto que, a pesar de los esfuerzos de los programas de salud y las políticas alimentarias orientadas a promover el consumo diario de frutas y verduras, la realidad en las poblaciones rurales aún no alcanza los niveles recomendados, incluso en zonas productoras; esto significa que aún hay un largo camino para fortalecer las prácticas de autoconsumo que promuevan eficientemente la calidad de la dieta, acorde con las realidades de la población colombiana.

Referencias

Carranza, S. V., Castro, F. C., Mesías, V. y Sánchez, L. V. (2024). Factores que influyen en el consumo de frutas y verduras en hogares de los corregimientos del municipio de La Cruz, Nariño [Tesis de pregrado inédita]. Universidad Mariana.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), Instituto Nacional de Salud (INS) y Departamento Administrativo para la Prosperidad Social. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional - ENSIN, 2015. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ensin-2015.pdf>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2020). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de 2 años. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>

Rodríguez-Leyton, M. (2019). Desafíos para el consumo de frutas y verduras. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 19(2), 105-112. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v19.n2.2077>