



Mensaje de la delegación de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en Uruguay

Las Naciones Unidas declararon el año 2021 como el Año Internacional de las frutas y verduras (AIFV 2021). La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) es la agencia a cargo de acompañar esta conmemoración, impulsando a sus Estados Miembros a que adopten políticas y soluciones eficaces en beneficio de la producción y del consumo de frutas y verduras. El AIFV 2021 también hace un llamado de atención para reducir las pérdidas y desperdicios de estos productos altamente perecederos.

Las frutas y las verduras no solo presentan beneficios sustanciales para la salud de las personas, sino que también promueven sistemas agroalimentarios sostenibles y resilientes que contribuyen a mejorar los medios de vida de agricultores, agricultoras, trabajadores y trabajadoras, relacionados con la cadena de valor del sector hortofrutícola.

A nivel nacional, Uruguay es un país productor de frutas y verduras en variedad. Sin embargo, el consumo de este tipo de alimentos se encuentra por debajo de la recomendación realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El consumo en Uruguay está en torno a 200 g diarios por cápita, mientras que la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) recomiendan un consumo de 400 g diarios por persona adulta para mantener un estado de salud adecuado.

El consumo de frutas y verduras es clave dentro de una dieta saludable y existe evidencia de los beneficios vinculados a su consumo en el estado nutricional y la salud de las personas: la ingesta adecuada de frutas y verduras contribuye a prevenir la malnutrición en exceso y las enfermedades no transmisibles.

Una dieta saludable es aquella que contiene suficientes alimentos de calidad para lograr el

crecimiento y desarrollo óptimo de todas las personas cubriendo sus necesidades fisiológicas, que es inocua, variada, equilibrada y que se basan en alimentos nutritivos como las frutas y verduras, entre otros.

En escolares, la malnutrición por exceso (el sobrepeso y la obesidad) afecta al 34% de los niños, de acuerdo a la evaluación realizada por el Programa de Alimentación Escolar y el monitoreo del estado nutricional de los niños de escuelas públicas y privadas en Uruguay-ANEP en el año 2019.

Lamentablemente el costo de estas dietas es más alto que el de una dieta adecuada en cuanto a nutrientes o suficiente en cuanto a energía, lo que presenta un enorme desafío para proporcionar dietas saludables para toda la población sin dejar a nadie atrás.

Por otra parte, las frutas y verduras son productos altamente perecederos, por lo que es necesario optimizar su consumo y reducir las pérdidas y desperdicios asociados. Según el informe “Estimación de pérdidas y desperdicio de alimentos en el Uruguay: alcance y causas” del 2017, realizado por la Fundación Ricaldoni, con apoyo de la FAO para Uruguay, se estima que se desperdician 125 millones de kg de frutas y hortalizas al año en el país.

Dado que son productos que requieren especial conservación y manipulación, reducir las pérdidas y desperdicios de frutas y verduras no es tarea sencilla, pero el desafío se puede abordar con tecnologías e innovaciones de almacenamiento y distribución para la reducción de pérdidas, así como con iniciativas para la recuperación y redistribución de desperdicios en los entornos escolares y comunitarios.

Las frutas y las verduras son alimentos fundamentales para la transformación de los sistemas



agroalimentarios hacia sistemas más eficientes, inclusivos, resilientes y sostenibles, a fin de alcanzar una mejor producción, mejor nutrición, mejor ambiente y una vida mejor. Esta transformación,

acorde con las diversas realidades, contribuye a los tres pilares de la sostenibilidad para las nuevas generaciones: social, económico y ambiental.

Daniela Godoy 

Oficial Superior de Políticas en la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) con énfasis en eliminación del hambre, la inseguridad alimentaria y la malnutrición

Tito Efraín Díaz 

Representante Adjunto de la FAO en Uruguay y Argentina