



Consumo de frutas y verduras en adolescentes y adultos del estado de Chihuahua

Maria del Carmen Enriquez Leal¹, Norma Herrera Díaz¹, José Luis Gómez Solís¹ y Lino Martin Castro¹

¹ Universidad Autónoma de Chihuahua. cenrique@uach.mx

Introducción. Actualmente en México el Acuerdo Nacional para la salud Alimentaria, entre sus 10 principales objetivos sugiere aumentar el consumo de frutas y verduras (F y V) como forma de mejorar la dieta y prevenir enfermedades crónicas. Una de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el consumo de por lo menos cinco porciones diarias de F y V.

Objetivos. Calcular las porciones de frutas y verduras consumidas en niños/adolescentes y adultos chihuahuenses e identificar si conocen las recomendaciones de la OMS de consumo de 5 porciones diarias de F y V.

Materiales y Métodos. Se realizó un cuestionario dirigido a escolares y adultos que asistieron a la Semana de Química en el mes de Octubre del 2013 para conocer su consumo de frutas y verduras. De 450 cuestionarios aplicados se obtuvo información de 434.

Resultados. El rango de edad de los encuestados fue de 7 a 63 años. El 62% fueron mujeres. el consumo de frutas promedio fue de 2.41+1.4 porciones diarias. El 63% y 59% de los adultos y niños/adolescentes respectivamente consumen menos de 3 porciones de f y V diarias. Con respecto a las recomendaciones de consumo diario de F y V emitidas por la OMS Sólo el 19% de los niños/adolescentes las conoce.

Conclusiones. Un alto porcentaje de la población escolar de Chihuahua tiene consumo inadecuado de F y V. Existe la necesidad de promocionar más información a nivel escolar de la importancia del consumo de F y V ya que su bajo consumo se encuentra dentro de los 10 principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.