

Conociéndonos mejor

Consumo de Frutas y Verduras

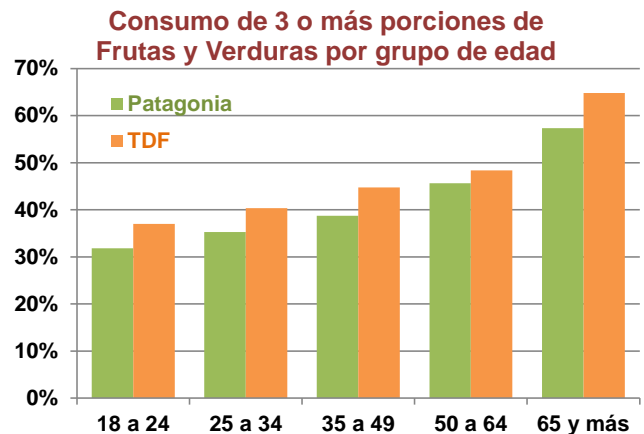
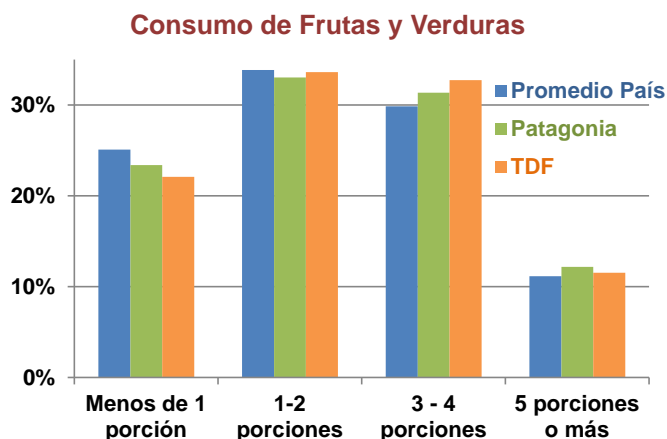
El consumo de frutas y verduras constituye un comportamiento alimentario ampliamente alentado por los profesionales de la salud. En particular la OMS -Organización Mundial de la Salud- recomienda un consumo de al menos 400 gr. diarios de estos alimentos (se exceptúa de las verduras a tubérculos feculentos, como la papa y la batata).

Durante el año 2011 se realizó en nuestro país la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. En la misma se indagó, entre otros temas, sobre el consumo de frutas y verduras. De sus resultados pudo saberse que poco más del **10%** de la población nacional alcanza a consumir un promedio de 5 porciones diarias de 80 gramos (totalizando 400 gramos).

Este comportamiento es similar en todas las jurisdicciones del país: tanto en la Patagonia en general como en la

Provincia los guarismos no son diferentes. Por otra parte la proporción de personas que se acercan a lo que se considera una alimentación apropiada, y que consumen 3 o 4 porciones diarias, alcanza en la provincia al **33%**, superando a la región y al resto del país.

Un hecho a destacar es la tendencia creciente a consumir mayores cantidades de frutas y verduras a medida que avanza la edad.



Así, mientras un **40%** o menos de los menores de 35 años superan las *tres* porciones diarias, el **60%** de los adultos mayores excede esta frontera.

Por lo general el consumo se reparte en partes iguales entre frutas y verduras. En el caso particular de nuestra Provincia el consumo de verduras excede al de frutas en un diez por ciento.