

## HOJA DE DATOS DEL INFORME GLOBAL DE FITONUTRIENTES NUTRILITE

Las nuevas investigaciones muestran déficit en el consumo de frutas y verduras, y lo que eso implica en los fitonutrientes y sus beneficios para la salud

El Instituto de Salud Nutrilite comisionó nuevas investigaciones que fueron publicadas por la revista *British Journal of Nutrition*, como también usadas para el desarrollo del Informe Global de Fitonutrientes. Informe Global de Fitonutrientes: Los documentos *A Global Snapshot of Fruit and Vegetable Intake* (Una Muestra del Consumo y Disponibilidad de Frutas y Verduras) y *Availability, and Implications for Phytonutrient Intakes\** (Implicancias del Consumo de Fitonutrientes), presentan nueva información sobre la disponibilidad y el consumo de frutas y verduras en el mundo, y las implicancias del consumo de fitonutrientes - un compuesto poderoso y orgánico encontrado en frutas y verduras que puede brindar un amplio rango de beneficios en la salud, como el fortalecimiento en la protección antioxidante del cuerpo<sup>1,2</sup>, y fomentar una respuesta inmunológica sana.<sup>3</sup>

**Algunos análisis dentro del informe enfatizan la necesidad de entender mejor la relación entre el consumo de frutas y verduras, fitonutrientes y su rol en promover una salud óptima. A pesar de que aún no se han establecido recomendaciones específicas de cantidades de consumo de fitonutrientes, es claro que el consumo de la cantidad y variedad adecuada de frutas y verduras es la mejor manera de asegurar niveles de consumo de fitonutrientes que apoyen una salud óptima.**

### ANÁLISIS CLAVE

Una mayoría de adultos en el mundo no consumen la cantidad mínima de frutas y verduras recomendadas por la Organización Mundial de la Salud. La mayoría debe al menos duplicar su consumo actual para alcanzar el mínimo de la recomendación global. Los obstáculos para consumir frutas y verduras pueden incluir: vidas ocupadas, costo, disponibilidad según la estación y zona geográfica.

Unas pocas y selectas categorías de frutas y verduras son más propensas a ser consumidas globalmente, según su disponibilidad.

La variedad y cantidad de fitonutrientes consumidos tienden a variar ampliamente de región a región, según la diferencia de la disponibilidad local de frutas y verduras.

### DESCUBRIMIENTOS CLAVE

- 60-87% de las personas en el mundo no llegan a consumir el mínimo de cinco porciones (o 400 gramos) de frutas y verduras por día.
- Dentro de aquellos que consumen menos de cinco porciones por día ("consumidores bajos"), el promedio de consumo es aproximadamente de un tercio hasta la mitad del nivel mínimo recomendado.

Las frutas y verduras más comúnmente disponibles a lo largo de las regiones examinadas y ejemplos de sus fitonutrientes asociados son:

- **Hortalizas de fruto**, que incluyen tomates (alfa caroteno, beta caroteno y licopeno), maíz (luteína/zeaxantina) y berenjenas (antocianidina).
- **Frutas tropicales y subtropicales**, que incluyen plátanos (alfa caroteno y beta caroteno), mangos (beta caroteno), papayas (beta criptoxantina) y guabas (licopeno).

#### Frutas

- Las frutas cítricas están disponibles frecuentemente en las Américas, Australia, Europa Oriental, Norte de África/Medio Oriente, pero en menor cantidad en otras regiones.
- Los melones están más disponibles en Europa Oriental, África del Norte/Medio Oriente y Asia, que en otras regiones.
- Las frutas de pepita están disponibles principalmente en regiones de Europa.

#### Verduras

- Las verduras de Brassica están más disponibles en Asia, África del Sur y Occidental, Norte y Este de Europa, que en otras regiones.
- Las verduras con raíz están disponibles principalmente en regiones de Europa.

Más acerca del Informe Global de Fitonutrientes puede encontrarse [aquí](#). Para información adicional acerca de investigaciones en fitonutrientes del Instituto de Salud Nutrilite, comuníquese con Lindsay Pott en [lindsay.pott@amway.com](mailto:lindsay.pott@amway.com) o Clare Wade en [clare.wade@amway.com](mailto:clare.wade@amway.com).

\* El Informe Global de Fitonutrientes: \*A Global Snapshot of Fruit and Vegetable Intake and Availability, and Implications for Phytonutrient Intakes fueron desarrollados por Nutrilite, usando los resultados de un análisis de consumo de frutas y verduras llevado a cabo para Nutrilite por Exponent, Inc.<sup>2</sup>. El análisis del consumo de frutas y verduras fue realizado con datos obtenidos de diversas fuentes: Encuesta Mundial de Salud (WHS), de la Organización Mundial de la Salud (WHO), el Sistema de Monitoreo del Medioambiente Global - Programa de Monitoreo y Evaluación de Contaminación de Alimentos (GEMS/Food) y las Cuentas de Utilización de Suministro (SUA) y Planillas de Balance de Alimentos de la Organización de Alimentos y Agricultura (FAO). \*Todas las implicancias y deducciones presentadas en este informe fueron elaboradas por Nutrilite y representan las opiniones de Nutrilite.

Las trece regiones en el análisis realizado por Exponent, Inc. para Nutrilite, corresponden al grupo dietario del 2006 identificado por el Programa de Salud/GEMS de la WHO, e incluye: Américas y Australia (ej.: Estados Unidos); América del Sur/Central (ej.: México); América del Sur (ej.: Brasil); Europa del Sur y el Mediterráneo (ej.: Italia); Europa Occidental (ej.: Alemania); Europa del Norte (ej.: Suecia); Europa Oriental (ej.: Rusia); Asia (A) (ej.: China e India); Asia (B) (ej.: Japón y Corea); África del Norte y Medio Oriente (ej.: Marruecos); África Central (A) (ej.: Camerún); África Central (B) (ej.: Nigeria); África del Sur (ej.: Sudáfrica). Tanto Asia como África Central fueron separadas por GEMS en dos grupos.

<sup>1</sup> Ribeiro FA, Gomes de Moura CF, Aguiar O Jr, de Oliveira F, Spadari RC, Oliveira NR, Oshima CT, Ribeiro DA. La actividad quimiopreventiva de la manzana en contra de la carcinogénesis: actividad antioxidante y control del ciclo celular. *Eur J Cancer Prev*. 2013.

<sup>2</sup> Singh BN, Singh BR, Singh RL, et al. Polifenólicos de varios extractos/fracciones de la cáscara de la cebolla roja (*Allium cepa*) con potencial antioxidante y actividades antimutagénicas. *Food Chem Toxicol* 2009;7:1161-7.

<sup>3</sup> Santos MS, Gaziano JM, Leka LS, Beharka AA, Hennekens CH, Meydani SN. Mejora inducida al beta caroteno de destructores de actividad celular en hombres mayores: una investigación del rol de las citoquinas. *Am J Clin Nutr* 1998;68:164-170.