

La dieta es otro determinante clave que contribuye a la salud y el bienestar general de un individuo. Los adultos que tienen una dieta rica en frutas y verduras y baja en grasas, azúcares y sal/sodio corren menos riesgo de desarrollar una o más enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. (Graf and Cecchini, 2017[32]). En muchos países, las personas están cambiando a dietas que dependen más de los alimentos procesados. Esto, junto con los cambios en la forma en que interactuamos con el medio ambiente y entre nosotros, está conduciendo a un nuevo entorno y cultura alimentaria. Combinado con la creciente falta de actividad física (Capítulo 4. Actividad física), se plantea un desafío importante a corto y largo plazo (OMS, 2018[34]).

Una dieta saludable comienza temprano en la vida. La lactancia materna y la nutrición infantil (Capítulo 4. Alimentación del lactante y del niño) fomenta el desarrollo saludable y la evidencia sugiere que reduce el riesgo de factores de riesgo tales como el sobrepeso y la obesidad, así como de padecer enfermedades no transmisibles más adelante en la vida. Una dieta saludable debe estar en equilibrio con el gasto energético y debe contener una variedad de diferentes grupos de alimentos. Es fundamental incluir las frutas y verduras; 3,9 millones de muertes en 2017 se atribuyen a un consumo insuficiente de frutas y verduras (OMS, 2019[35]). La recomendación es de 5 piezas de fruta o verdura cada día, o por lo menos 400 gramos.

Se estima que el consumo diario de frutas y hortalizas en la región de LAC está por debajo de los 400 gramos por persona y día recomendados en todos los países, aunque existe una amplia variación entre los países. El mayor consumidor de fruta es Jamaica con más de 220 gramos por persona y día, seguido de San Vicente y las Granadinas, República Dominicana y Perú que superan los 160 gramos. Trinidad y Tobago y Haití consumen en promedio menos de 65 gramos por persona y día, lo que los sitúa en el extremo inferior de la región de LAC (Figura 4.29). En promedio, la región de LAC redujo su consumo de fruta en un 8% entre 2000 y 2015. Sólo en 10 países se incrementó el consumo de fruta, con un aumento del 47% en la República Dominicana. Las mayores disminuciones se observan en Argentina (-37%) y en Haití (-36%).

El consumo de verduras es aún más bajo con un promedio regional de 104 gramos por persona al día. Surinam es el mayor consumidor de verduras, seguido de Santa Lucía, Antigua y Barbuda y Belice, todos con más de 140 gramos. En el otro extremo, los adultos de Honduras consumen poco más de 30 gramos, mientras que Haití alcanza los 60 gramos (Figura 4.30). La región de LAC redujo el consumo de vegetales en un promedio de 7% entre 2000 y 2015. Sólo Venezuela, Trinidad y Tobago, Guatemala y Antigua y Barbuda aumentaron el consumo, mientras que las mayores disminuciones se produjeron en Argentina (-27%) y Honduras (-25%).

Las dietas saludables también son bajas en azúcar. La cantidad máxima recomendada de azúcar es de unos 50 gramos. El azúcar está presente de forma natural en productos como la miel, los jarabes, los

zumos de fruta, etc., pero a menudo se añade a los alimentos por su sabor. Se estima que en la región de LAC el consumo de azúcar es, en promedio, significativamente más alto que la cantidad máxima recomendada de 50 gramos. Los datos aquí capturados se refieren al consumo de bebidas endulzadas que contienen una gran cantidad de azúcar. Considerando que la persona promedio en LAC consume casi 500 gramos de estas bebidas, es probable que la mayoría de la gente consuma más de 50 gramos de azúcar por día. El país con mayor consumo es Santa Lucía (más de 1250 gramos por persona y día) seguido de San Vicente y las Granadinas (952 gramos). El consumo per cápita de bebidas azucaradas es más bajo en Brasil y Ecuador con 154 gramos cada uno. En promedio, el consumo de bebidas endulzadas con azúcar en LAC aumentó casi un 4% entre 2000 y 2015. Quince países redujeron su consumo, encabezados por Colombia, Argentina y Guyana (-32%), mientras que los mayores aumentos se produjeron en Antigua y Barbuda (62%), Perú (45%) y República Dominicana (44%) (Figura 4.31).

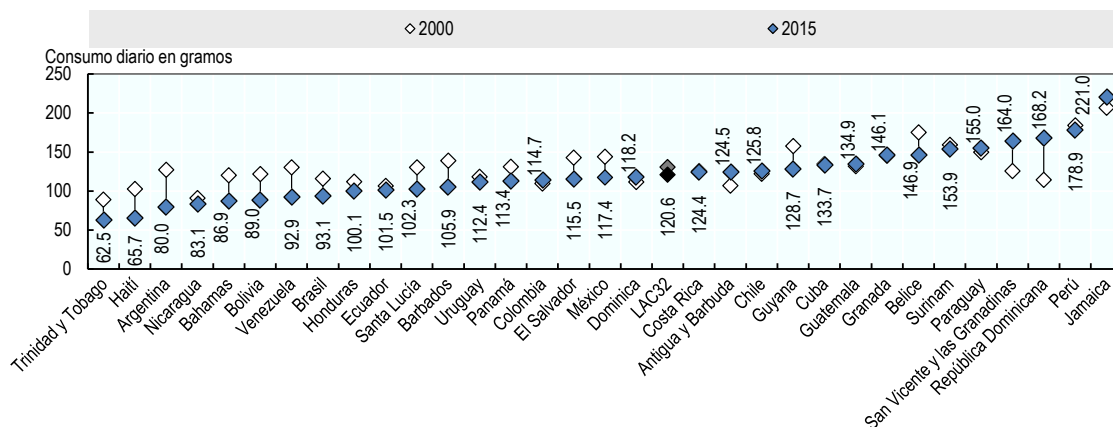
### Definición y comparabilidad

Los datos sobre el consumo de alimentos se extraen de la Base de Datos Dietética Mundial (GDD) de la Universidad de Tufts. Actualmente se dispone de estimaciones preliminares para un conjunto de factores dietéticos en la GDD de 2015. Los datos se han estimado mediante la realización de búsquedas sistemáticas en la literatura para identificar las fuentes de datos públicas y privadas, recopilando datos dietéticos a nivel individual, armonización y normalización de los datos, la incorporación de datos de covariables y la modelización de la ingesta dietética a nivel individual.

### Referencias

- [32] Graf, S. and M. Cecchini (2017), "Diet, physical activity and sedentary behaviours: Analysis of trends, inequalities and clustering in selected OECD countries", *OECD Health Working Papers*, No. 100, Ediciones OCDE, París, <https://dx.doi.org/10.1787/54464f80-en>.
- [34] OMS (2018), *Alimentación sana*, Organización Mundial de Salud, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- [35] OMS (2019), *Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA)*, Organización Mundial de Salud, [https://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/es/](https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/).

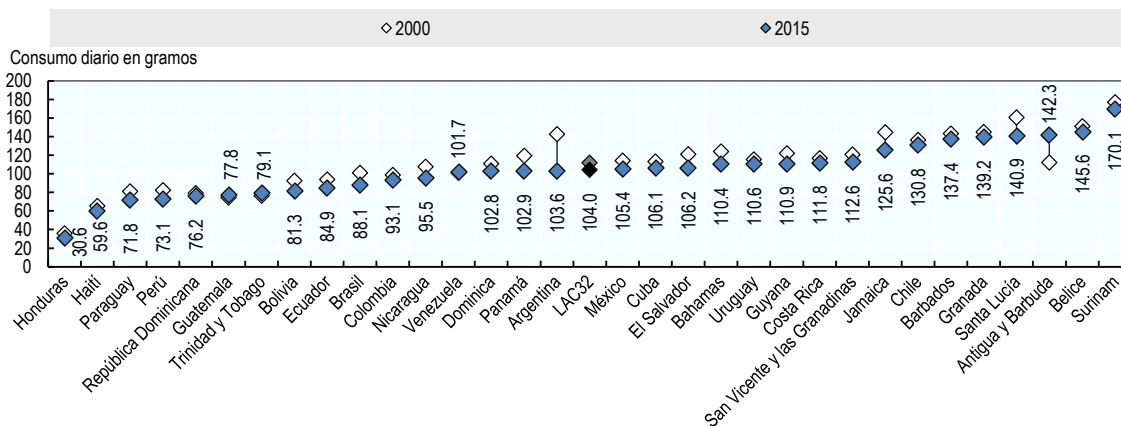
Figura 4.29. Consumo diario de fruta en adultos, 2000-15



Fuente: Base de Datos Dietética Mundial 2015.

StatLink <https://stat.link/mntv5r>

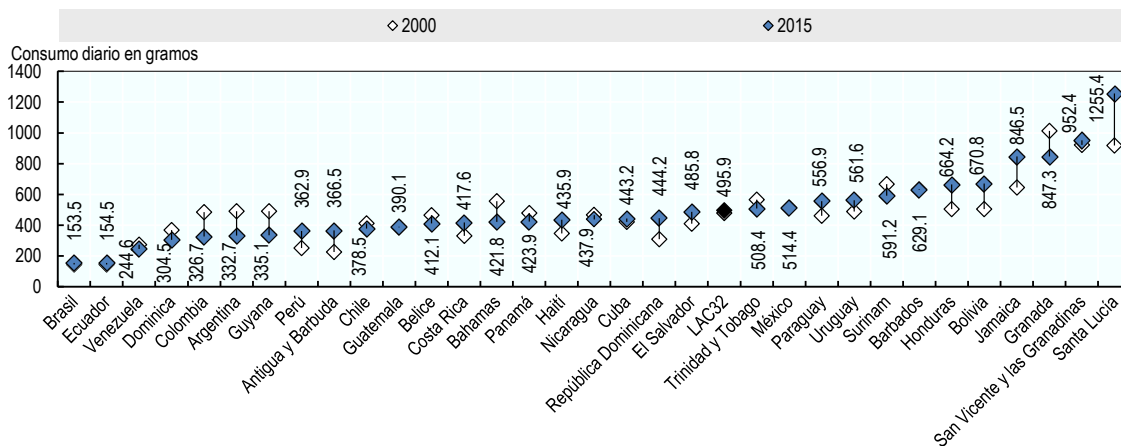
Figura 4.30. Consumo diario de hortalizas en adultos, 2000-15



Fuente: Base de Datos Dietética Mundial 2015.

StatLink <https://stat.link/j2ym5d>

Figura 4.31. Consumo diario de bebidas azucaradas en adultos, 2000-15



Fuente: Base de Datos Dietética Mundial 2015.

StatLink <https://stat.link/xditq2>



**From:**  
**Health at a Glance: Latin America and the Caribbean 2020**

**Access the complete publication at:**

<https://doi.org/10.1787/6089164f-en>

**Please cite this chapter as:**

OECD/The World Bank (2020), “Dieta”, in *Health at a Glance: Latin America and the Caribbean 2020*, OECD Publishing, Paris.

DOI: <https://doi.org/10.1787/3533af29-es>

El presente trabajo se publica bajo la responsabilidad del Secretario General de la OCDE. Las opiniones expresadas y los argumentos utilizados en el mismo no reflejan necesariamente el punto de vista oficial de los países miembros de la OCDE.

This document, as well as any data and map included herein, are without prejudice to the status of or sovereignty over any territory, to the delimitation of international frontiers and boundaries and to the name of any territory, city or area. Extracts from publications may be subject to additional disclaimers, which are set out in the complete version of the publication, available at the link provided.

The use of this work, whether digital or print, is governed by the Terms and Conditions to be found at <http://www.oecd.org/termsandconditions>.