



Documento de postura

Consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable: Documento de Postura del Comité Científico “5 al día”

Manuel Moñino^{a,b,*}, Eduard Baladia^{a,c}, Andreu Palou^{a,d}, Giuseppe Russolillo^{a,b}, Iva Marques^{a,e}, Andreu Farran^{a,f}, Iciar Astiasarán^{a,g}, Juan Manuel Ballesteros^{a,h}, Alfredo Martínez^{a,i}, Jordi Salas-Salvadó^{a,j}, Isabel Polanco^{a,k}, Francesc Miret^{a,l}, Margarita Alonso^{a,m}, Joan Bonany^{a,n}, Lola Romero de Ávila^{a,ñ}, Jesús Campos^{a,o}, Jose Pérez^{a,p}, Antonio Agudo^{a,q}, Victoria Gilabert^{a,r}, Graciela García^{a,s}, Francisco Pérez^{a,t}, Nuria Martínez^{a,u} y Pilar Cervera^{a,b}

Revisores: Maria Manera^c y Julio Basulto^c

^aComité Científico, Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”, España

^bAsociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AED-N)

^cGrupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la AED-N

^dCátedra de Bioquímica y Biología Molecular, Universitat de les Illes Balears

^eCátedra de Nutrición y Bromatología, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España

^fCentro de Educación Superior de Nutrición y Dietética (CESNID), Universitat de Barcelona, Barcelona, España

^gCátedra de Bromatología, Tecnología de Alimentos y Toxicología, Universidad de Navarra

^hGabinete de la Presidencia de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

ⁱCátedra de Fisiología y Nutrición, Universidad de Navarra

^jFacultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universitat Rovira i Virgili

^kDepartamento de Pediatría, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España

^lProducción Integrada, Departamento de Agricultura, Alimentación y Acción Rural, Generalitat de Catalunya

^mDepartamento de Nutrición Humana y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad de Valladolid, Valladolid, España

ⁿPrograma de Investigación en Fruticultura, Instituto de Investigación y Tecnología Agroalimentarias (IRTA)

^oAsociación Española de Doctores y Licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ALCYTA)

^pCoordinación Científica de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN)

^qCentro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE), Ministerio de Educación y Ciencia

^rServicio de Epidemiología y Registro del Cáncer, Instituto Catalán de Oncología (ICO)

^sDepartamento de Calidad e I+D+i, Verdifresh

^tÁrea de Proyectos y Servicios, Junta Nacional de la Asociación Española contra el Cáncer

^uDepartamento de Calidad, División IV Gama, Grupo Primaflor

^vAsociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 24 de mayo de 2010

Aceptado el 27 de julio de 2010

Palabras clave:

Zumos de frutas
Consenso
Alimentación saludable
Frutas
Hortalizas
5 al día
Cinco al día

RESUMEN

El presente artículo es la adaptación a las normas de publicación de la revista ACTIVIDAD DIETÉTICA del Documento de Postura del Comité Científico “5 al día” respecto del consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable. La postura fue aprobada en la V Reunión del Comité Científico, celebrada en Madrid el 4 de abril de 2009. La controversia suscitada en torno a los criterios y parámetros para evaluar los zumos de frutas y/o de hortalizas, dentro del propio Comité Científico “5 al día”, ha promovido la creación de este documento de postura para evaluar, justificar y consensuar la incorporación de los zumos a las recomendaciones de consumo de frutas u hortalizas promovidas desde la Asociación “5 al día”, así como las declaraciones de consumo permitidas.

© 2010 Asociación Española de Dietistas - Nutricionistas. Publicado por Elsevier España, S.L.
Todos los derechos reservados

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: comitecientifico@5aldia.com (M. Moñino).

Consumption of fruit juices in the framework of a healthy diet: Position Paper of the Scientific Committee "5 a day"

ABSTRACT

Keywords:
Fruit juices
Consensus
Healthy diet
Fruits
Vegetables
5 a day
Five a day

This article is the adapted version of the publication standards of the *Actividad Dietética* journal in the Position Paper of the Scientific Committee "5 a day" with respect to the Consumption of fruit juices in the framework of a healthy diet. The position was approved at the Vth Scientific Committee Meeting held in Madrid on April 4th, 2009. The controversy that arose on the criteria and parameters for assessing fruit and/or vegetable juices within the "5 a day" Scientific Committee itself has prompted the creation of this position paper to assess, justify and reach a consensus on including juices in the recommendations for consuming fruits or vegetables fostered by the "5 a day" Association, as well as the declarations allowed on consumption.

© 2010 Asociación Española de Dietistas - Nutricionistas. Published by Elsevier España, S.L.
All rights reserved.

Declaración de postura

Es la postura del Comité Científico "5 al día" por la cual sólo los zumos de frutas 100% directos o procedentes de concentrados reconstituídos, según su normativa específica, hasta la proporción media presente en las frutas u hortalizas de las que proceden y que no contengan azúcares añadidos se aceptarán para su evaluación. El Comité Científico considera que no debe inducirse al consumidor a sustituir sistemáticamente el consumo de frutas frescas sólidas por el de zumo de frutas. En los mensajes que pudieran utilizarse en los envases debe delimitarse el consumo de zumos de frutas a un máximo de 1 ración al día, de modo que se eviten declaraciones que hagan pensar al consumidor que la ingesta de más de una ración de zumo supone sumar otra ración de fruta. El mensaje debe necesariamente incluir "1 vaso de este zumo", para ayudar al consumidor a reconocer el tamaño de una ración de consumo de zumo.

Introducción

"Cinco al día" es un movimiento internacional cuyo lema promueve el consumo de frutas y hortalizas en todo el mundo y está presente en más de 40 países de los cinco continentes. Tuvo su origen en Estados Unidos en el año 1991^{1,2} y se extendió a diferentes países europeos durante 1995. En España, Mercabarna fue pionera en la adhesión a la iniciativa "5 al día". A finales del año 2000, y con el objetivo de ser el instrumento de difusión en España de la iniciativa "5 al día", se constituyó La Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día" de ámbito estatal³.

La denominación "5 al día" procede del consumo mínimo diario entre frutas y hortalizas recomendado por la comunidad científica en el contexto de una alimentación saludable⁴.

En España, al igual que en los demás países industrializados, se han ido abandonando hábitos alimentarios saludables que, junto con modificaciones del entorno y estilos de vida, han supuesto el deterioro de la salud de la población.

Entre los principales problemas actuales en la alimentación, destacan⁵:

- Incremento del consumo de alimentos ricos en energía, particularmente procedente de grasas y azúcares.
- Disminución del consumo de productos de origen vegetal, en especial frutas y hortalizas frescas, legumbres y derivados de cereales integrales.
- Desequilibrio en la dieta, con especial incidencia en los niños, ante la adopción de nuevos modelos de alimentación que desplaza el consumo tradicional de alimentos saludables, particularmente los poco procesados y frescos.

Como respuesta a estos problemas, "5 al día" se marca como objetivos^{3,6}:

- Incrementar el consumo diario de frutas y hortalizas frescas en la población española hasta alcanzar el valor recomendable de, al menos, 5 raciones al día entre frutas y hortalizas.
- Informar sobre los beneficios que para la salud supone el consumo diario de 5 raciones de frutas y hortalizas, tanto frescas como preparadas en diversas presentaciones.
- Divulgar el mensaje del consumo diario de frutas y hortalizas, principalmente frescas, a toda la sociedad, con especial incidencia en la edad escolar.
- Mejorar la salud de la población española a partir de la promoción de hábitos alimentarios saludables.

El Comité Científico de la Asociación "5 al día" se constituyó en Madrid en octubre de 2006, con el espíritu de actuar como órgano asesor de todas las acciones emprendidas por la Asociación en materias de alimentación, nutrición y dietética. Dicho comité está compuesto por profesionales vinculados a las ciencias de la alimentación y nutrición humana, muy especialmente en aspectos relacionados con el consumo de frutas y hortalizas, así como en los aspectos tecnológicos y de calidad nutricional y sensorial vinculados a estos grupos de alimentos.

El presente artículo es la adaptación a las normas de publicación de la revista *ACTIVIDAD DIETÉTICA* del documento de postura del Comité Científico "5 al día" respecto del consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable.

Con esta postura de consenso, se ha procedido a la modificación del Documento Director⁶, aprobada en la VI Reunión del Comité celebrada el 4 de marzo de 2010 en Barcelona en el seno del II Congreso de la FESNAD, de modo que los zumos de frutas y/u hortalizas, compuestos por ingredientes autorizados^{7,8}, que se ajusten a los parámetros mínimos de calidad de zumos en España⁹ se evaluarán según esta posición y lo establecido en el Documento Director⁶.

Antecedentes y fundamentos científicos para la toma de decisiones

A continuación se presentan los antecedentes y fundamentos científicos que han conducido a la adopción de una postura respecto del consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable para la población española. El documento permitirá atender las peticiones que la industria alimentaria hace a la Asociación "5 al día" con el fin de posicionar el consumo de zumos en el marco de una alimentación equilibrada e incluir la marca "5 al día" (fig. 1) como distintivo que asegura al menos una ración de fruta y/u hortalizas, lo que, a su vez, permitirá asegurar la protección de

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2683475>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2683475>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)