

IMPULSO DE CAMPAÑAS EDUCATIVAS “5ALDIA” PARA PROMOVER SALUD EN CENTROS SOCIALES Y COMUNIDADES DEL ÁREA METROPOLITANA, INCLUYENDO LAS FRUTAS Y HORTALIZAS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL VENEZOLANO.

**Marilin Chivico¹, Jailyne Carrasquel¹,
María Soledad Tapia², Cristina Olaizola², Marielunett Ramírez¹**
Escuela de Biología², Dpto. de Tecnología de Alimentos¹, Facultad de Ciencias, UCV.
(marilinchivico@gmail.com) (jailync@gmail.com) (mtapiaucv@gmail.com)
(cristina_olaizola@ciens.ucv.ve) (marielunett@hotmail.com).

RESUMEN

Dada la importancia del consumo de Frutas y Hortalizas (F&H) en la prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) surge a nivel mundial la iniciativa “5aldía” para promover salud. En Venezuela en el año 2005 se promulgó la “Ley de Servicio Comunitario del Estudiante de Educación Superior” de obligatorio cumplimiento para los cursantes de estudios profesionales, aplicando los conocimientos adquiridos durante su formación académica en beneficio de la comunidad. En el marco de dicha Ley, se ofrece dicho proyecto en la Facultad de Ciencias-Universidad Central de Venezuela a estudiantes culminando sus estudios, para trabajar con el proyecto de campañas educativas “5aldía” se inició con un maternal. Estimular en los niños del Maternal “Negra Matea” ubicado en Caracas el conocimiento y consumo de una amplia variedad de F&H. En la primera etapa se evaluó conocimiento inicial de los infantes utilizando imágenes variadas de F&H (27). En la segunda etapa la dinámica involucró actividades lúdicas e interactivas con F&H. En una tercera etapa se evaluó el patrón de gustos y preferencias de los niños, con actividades de degustación y simulación de compras. En la cuarta etapa se organizó una Feria Frutal involucrando a padres y empleados del Maternal. Posteriormente se evaluó el conocimiento adquirido por los niños. Los infantes mantuvieron interés y participación en todas las actividades desarrolladas durante la intervención. Inicialmente muchas F&H mostradas eran desconocidas por los niños. Los niños mejoraron conocimientos básicos de F&H en un 5-30% al final de las actividades. Debido a las edades del Grupo IV ya es capaz de evidenciar un patrón de gustos y preferencia porque conoce las F&H que se están evaluando mientras el Grupo III esta en una etapa de aprendizaje de esta variedad existente. Para ambos grupos se encontró que los pequeños repiten patrones y preferencias de F&H vinculadas a gustos y preferencias del entorno donde se desenvuelven.

Objetivo General:

Incentivar y enseñar a los niños de III y IV grupos del Maternal “Negra Matea” ubicado en Caracas con múltiples actividades a conocer y consumir una amplia variedad de F&H.

Objetivos Específicos:

- Evaluar el conocimiento inicial de distintas F&H en los infantes utilizando imágenes a color
- Ampliar el conocimiento de los grupos de F&H de manera lúdica en la población infantil con cuentos, canciones, bailes, títeres y animales.
- Incentivar a nivel familiar el hábito de compra de F&H con la simulación de compra por los niños en un minimercado en el maternal.
- Evaluar el patrón de preferencia de los niños con respecto a las F&H por medio de la degustación en trozos de las mismas.
- Evaluar los gustos y preferencias de F&H en el núcleo familiar de los infantes y en el personal que labora en el Maternal “Negra Matea” mediante una Feria de F&H para “Peques y Grandes”
- Evaluar si las actividades desarrolladas promueven el consumo de F&H en la población infantil.

MARCO TEÓRICO

Una de las principales causas de mortalidad en el mundo son las enfermedades degenerativas, de las cuales las más significativas son las enfermedades cardiovasculares y cáncer (Tomado de: <http://www.5aldia.net/>). Otras enfermedades como la diabetes, la obesidad o la osteoporosis o dolencias, tales como intestinales, hemorroides, cáncer de colon y las alergias actualmente están asociadas al sobrepeso y a la carencia de vitaminas, antioxidantes, fibra dietética y otros compuestos presentes en las frutas y hortalizas necesarios para mantener un buen estado de salud.

A nivel mundial existen numerosos estudios epidemiológicos sobre los beneficios del consumo de frutas y hortalizas, en un estudio realizado en se consideró una característica dieta mediterránea basada principalmente en un alto consumo de frutas y hortalizas frescas, así como cereales, legumbres, pescado, nueces y aceite de oliva.

Un estudio realizado por Schröder y colaboradores (2004) muestra un descenso en el riesgo de padecer obesidad tanto en hombres como en mujeres al incrementarse la adherencia al modelo de dieta mediterránea. Estos resultados sugieren que este modelo de dieta está inversamente asociado con el índice de masa corporal y la obesidad.

Otro estudio realizado en Canadá sugiere que un elevado consumo de frutas y hortalizas, principales fuentes de carotenoides, puede ayudar a reducir el riesgo de padecer cáncer pancreático (Nkondjock y col., 2005), adicionalmente Morris y col. (Morris y col., 2005) en un estudio realizado en EEUU obtuvieron que elevadas ingestas de vitamina E y equivalentes de alfa-tocoferol están asociadas con una menor incidencia de la enfermedad de Alzheimer pudiendo ser importante la asociación protectora de la vitamina E con la enfermedad de Alzheimer.

Paralelamente Tucker y col., realizaron un estudio en pacientes con enfermedades cardiovasculares, muestran que los varones que consumieron una combinación de 5 o más raciones de frutas y hortalizas al día y un 12% o menos de energía procedente de grasas saturadas presentaron una probabilidad un 31% menor de morir de cualquier causa y un 76% menor de morir de enfermedad cardiovascular, con relación a aquellos que consumieron menos de 5 raciones de frutas y hortalizas al día y más del 12% de grasas saturadas. Por tanto, estos resultados confirman los efectos protectores de una ingesta elevada de frutas y hortalizas y pobre de grasas saturadas frente a la mortalidad por enfermedad cardiovascular (Tucker y col., 2005).

“5 al día” es un movimiento internacional que promociona el consumo de frutas y hortalizas en el mundo y que está presente en más de 40 países de los 5 continentes. Este movimiento comenzó a funcionar en Estados Unidos en el año 1989. En Europa, la iniciativa se extendió a diferentes países durante el año 1995, para entrar en España en el año 2000 a través de la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas que se constituye a finales del año 2000. El objetivo de ser el instrumento de difusión de la iniciativa 5 al día en España (Tomado de: http://www.5aldia.net/v_5aldia/apartados/pl_portada3columnas.asp?te=58).

5 raciones de frutas y hortalizas al día nos aportan gran cantidad de agua (entre un 75 % y un 95 % de su peso es agua); vitaminas, hidrosolubles como la vitamina C, el ácido fólico y pequeñas cantidades de otras vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 y B6), y liposolubles como los compuestos carotenoides (principalmente, β -caroteno) con actividad de pro-vitamina A y las vitaminas K y E; minerales entre los que destacan potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo; fitoquímicos (compuestos orgánicos presentes en los alimentos de origen vegetal que, en general, no son nutrientes y que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud) entre los que se pueden destacar los compuestos carotenoides, los compuestos fenólicos, los glucosinolatos y los fitoesteroles; y fibra (Tomado de <http://www.5aldia.com/>).

Además, esta recomendación contempla el concepto de variedad, por lo que se deben incluir en la dieta diferentes frutas y hortalizas, y en cuanto a las hortalizas, al menos una de las raciones/día debe ser consumida en crudo, por ejemplo en forma de ensalada.

En Venezuela se realizó una evaluación alimentaria-nutricional con el fin de determinar el patrón usual de consumo en 438 niños de 4-14 años de una comunidad urbana en pobreza al norte de Valencia. Los datos obtenidos contribuyen a incrementar el conocimiento de los patrones de consumo alimentario de los niños latinoamericanos. La tendencia que existe a nivel mundial hacia la disminución de la ingesta de frutas y vegetales y al consumo aumentado de grasas y azúcares no es ajena a este grupo de niños venezolanos, lo cual los coloca a riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta (Del Rea y col., 2005; De La Cruz, E. 2006).

Un estudio realizado en EEUU evaluó si los padres que más compran F&H tienen niños en edad preescolar que son capaces de identificar las F&H y a su vez, es más probable que los consumen. Al aumentar el porcentaje de frutas y hortalizas frescas compradas por los padres, se observó que era más probable que el niño acepte todas las F&H que se le ofrecían. Una correlación débil fue encontrada entre la capacidad del niño de nombrar las F&H y su disposición a probar las mismas. Los padres que han comprado la mayoría de las frutas y hortalizas, causando aumento de la exposición, tenían niños que estaban más dispuestos a probar las F&H que se les ofrecían (Busick y col., 2008).

ACTIVIDADES REALIZADAS

- Evaluación de conocimientos acerca de frutas y vegetales por los bebés a través del reconocimiento e identificación de diversas F&H en formatos de imágenes presentadas a color (27 imágenes en total)
- Composición de canciones a los niños. Variedad de canciones infantiles referentes a F&H y su consumo, con las cuales se realizaron bailes para ejercitar y representación de las mismas con títeres, instruyendo al reconocimiento y aprendizaje de las F&H presentes en las diferentes canciones.
- Presentación de Morrocoy a los infantes. Interacción de los niños en la alimentación de 2 morrocoyes pertenecientes al Maternal para así fijar un componente atractivo en el consumo de las diferentes F&H y reforzar los conocimientos adquiridos sobre la amplia variedad existente.
- Degustación de F&H en trozos. En platos atractivos se colocaron variadas F&H en trozos esperando que los niños fueran capaces de probar y comer cada una de ellas y así obtener un patrón de gustos y preferencias, al igual que se promueve la enseñanza de F&H desconocidas por ellos.
- Representación de Cuento “Encuentro de Imperios” ®. Obra realizada con disfraces de cada una de las F&H mencionadas en el Cuento, en el cual se indican las propiedades y beneficios que tiene el consumirlas. Tiene una duración de 8 min para así mantener el tiempo de atención ajustado a las edades de los niños presentes.
- En una pared otorgada por el maternal se realizaron dibujos de las F&H previamente evaluadas, para que los niños seleccionaran su favorita, utilizando pintaditos las rellenaran y así verificar las preferencias de los niños.
- Evaluación de las preferencias con un mini mercado realizado en el maternal, entregándoles una bolsa para que guarden su compra y dinero (de juguete) con el cual deben cancelar en la caja (stand) atendido por sus maestras, así incentivamos su interés e integración en las compras a nivel familiar.
- Feria de frutas y vegetales 5 al día para peques y grandes. Se evaluó el patrón de gustos y preferencias de padres y empleados para poder evaluar su influencia en el patrón observado en los niños.

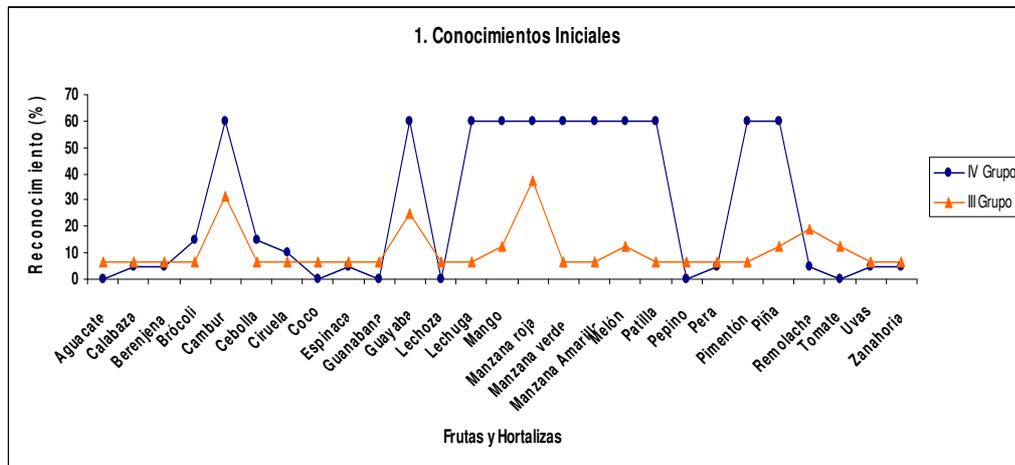
Para la recolección de datos se elaboró un cuadro contenía las diferentes F&H evaluadas en cada actividad, el cual posteriormente sería comparado para ambos grupos, midiendo los conocimientos o capacidades de comportamiento, es decir, el reconocimiento y la identificación de F&H específicas. Con los datos

obtenidos de la comparación de los cuadros se analizarán comparativa y descriptivamente, para luego dar la conclusión correspondiente.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

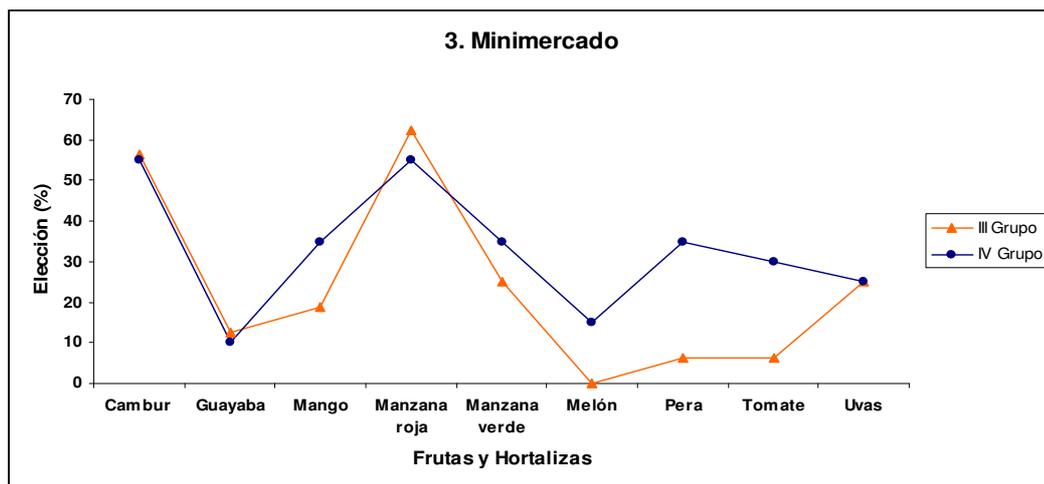
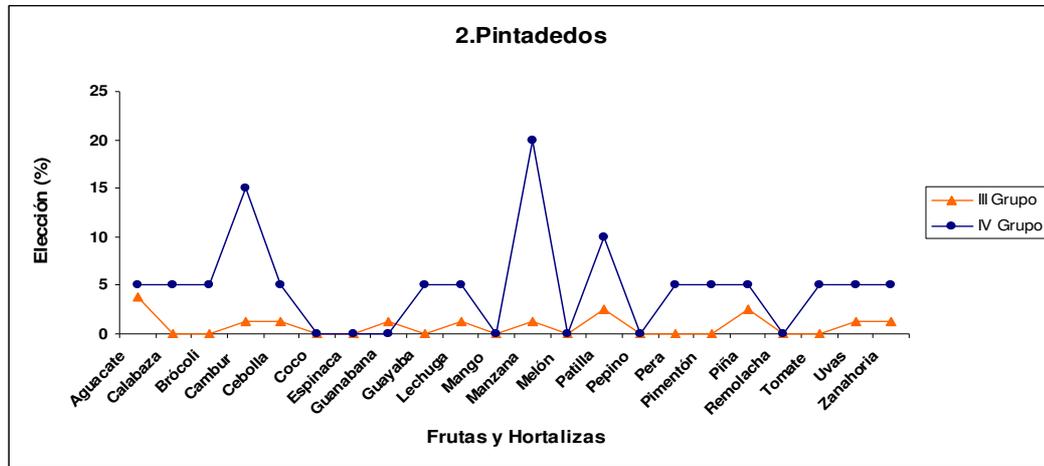
En la evaluación de conocimientos iniciales sobre una variedad de 27 F&H (Gráfico 1) se obtuvo que solo entre el 6,25% y 37,5% de niños del III grupo conocía la variedad existente. Sin embargo, eran capaces de reconocerlas, en particular reconocían con mayor énfasis la cebolla y la remolacha que no les gustaba (31,25% y 18,75% respectivamente), y la manzana roja que era la que más consumían (37,5%) al igual que la guayaba 25%. En el grupo IV se obtuvo un porcentaje mayor de reconocimiento de dicha variedad de F&H (hasta 60%) (Gráfico 1), teniendo una cantidad mayor de F&H reconocidas como agradables a su paladar como guayaba, manzana (3 colores), lechuga, mango, melón y patilla (todas con 60%), también se obtiene el mismo valor para las que menos les gusta como lo es la cebolla.

Tenemos entonces que para ambos grupos el patrón de reconocimiento es muy semejante entre ellos, ya que son capaces de reconocer las F&H que sean o no deliciosas para ellos, y la variabilidad de F&H que son capaces de reconocer aumenta con la edad. Este resultado es probablemente por la exposición a F&H a la cual se le someta en el hogar y la cual se amplía durante el crecimiento.

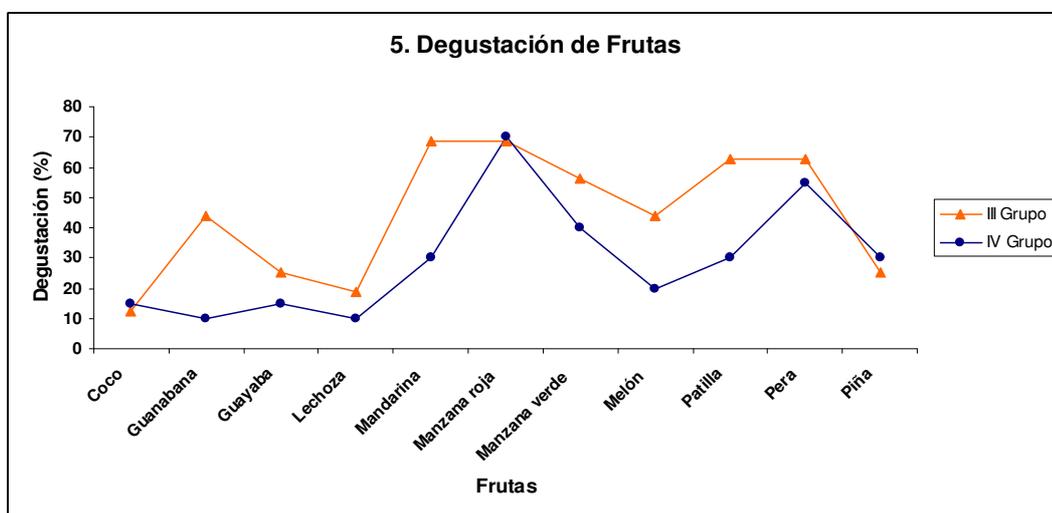
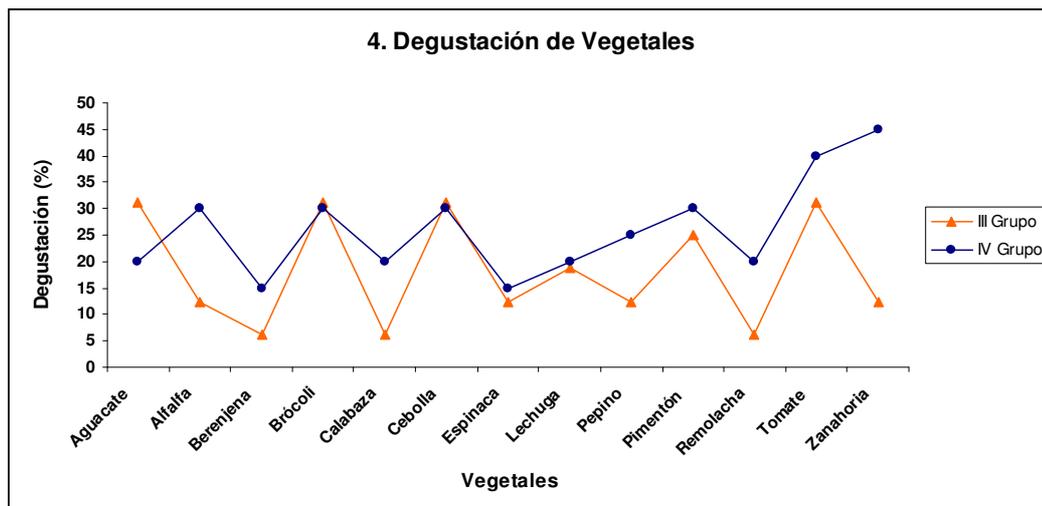


En cuanto a las actividades de elección para medir sus preferencias como lo fueron los Pintadados y el Minimercado, tenemos que en la primera (Gráfico 2) se obtuvo la elección del Grupo III basaba en lo que los niños podían reconocer como una F&H y les llamaba la atención a primera vista, por ello el patrón de escogencia entre 22 F&H evaluadas encontramos el aguacate con el mayor valor (3.75%), seguido de la patilla y la piña (2.5% c/u). Para el Grupo IV se debían principalmente a lo que era reconocido como su fruta favorita o como una F&H a la cual se encontraba expuesto frecuentemente. Por ello, para cada F&H hubo un intervalo de elección de 5-20% donde la favorita fue la manzana roja, seguida del

cambur y finalmente la patilla, estas frutas son las que consumen con mayor frecuencia tanto en casa como en el maternal y les gusta consumirlas.

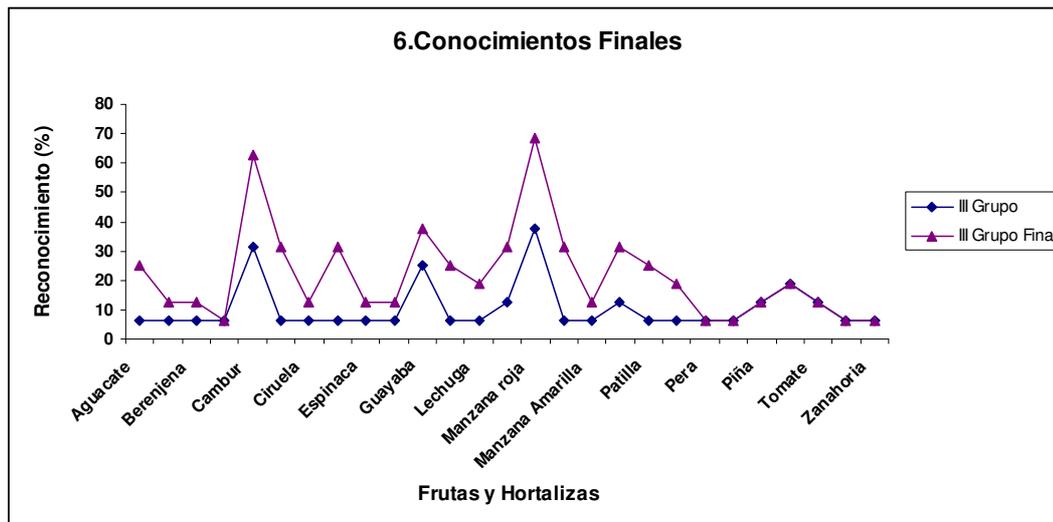


Ambos grupos en el Minimercado presentaron el mismo patrón de escogencia, como se observa en el Gráfico 3, donde el cambur y la manzana roja tienen el 55% y 62.5% respectivamente. Esto es debido a que como lo indicamos previamente, son las frutas que ellos consumen más a menudo. Para el Grupo III encontramos que las F&H que no son llamativas como la guayaba, el melón, la pera y el tomate, eran poco seleccionadas y por curiosidad escogen las uvas que no conocían. Contrariamente, el Grupo IV si escogió estas últimas porque les gustan y por recordar que se encuentran entre las compras de sus padres, pero no se atrevían en la misma medida a escoger las uvas en comparación con III Grupo. Curiosamente todos los niños luego de realizar sus compras se sentaron a disfrutar de las mismas reflejando un patrón de consumo de F&H sin restricción en el cual ellos están dispuestos a consumir las F&H a voluntad.



Al realizar la degustación de F&H, los niños ya se encontraban familiarizados con los nombres y las imágenes de las F&H a evaluar, por ello al colocarles el plato, la mayoría sentía curiosidad en saber que eran y como se llamaba cada uno de los elementos ofrecidos y si los reconocían decidían comerlos o probarlos por curiosidad. En los Gráficos 4 y 5 observamos el mismo patrón de consumo con una mayor aceptación para los Hortalizas por el Grupo IV y una mayor aceptación de las Frutas por el Grupo III.

Debido a que la berenjena, calabaza, remolacha eran las menos apetitosas a la vista para el Grupo III, se encontró que fueron las que menos probaron, al igual que la zanahoria la cual no reconocían ya que la forma en la que generalmente la consumen es rayada. No obstante el Grupo IV por curiosidad comprobaba que si tenía el mismo sabor, es decir podían entender que la presentación del alimento varía y se atrevían a probar las Hortalizas como la alfalfa. De ambos grupos el 31,25% probaron el brócoli, cebolla, pimentón y tomate que le eran familiares.



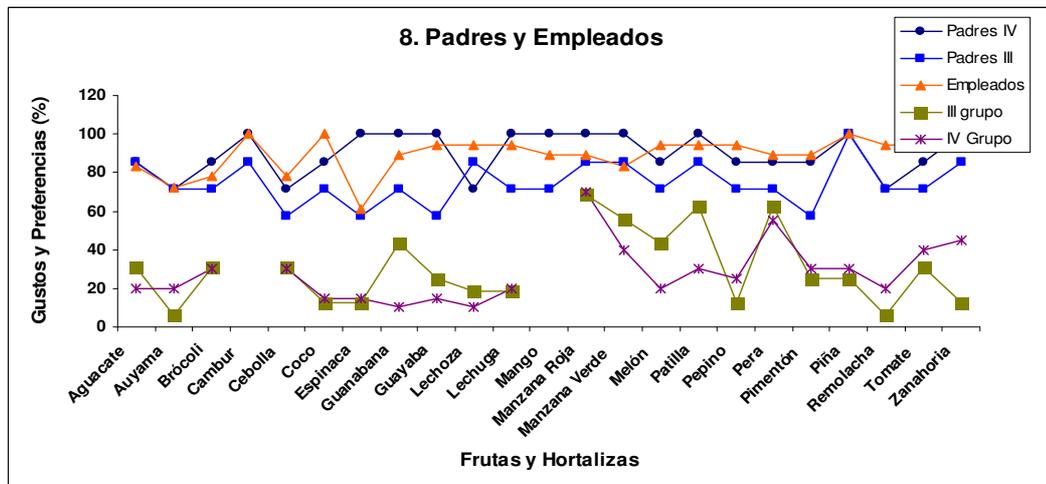
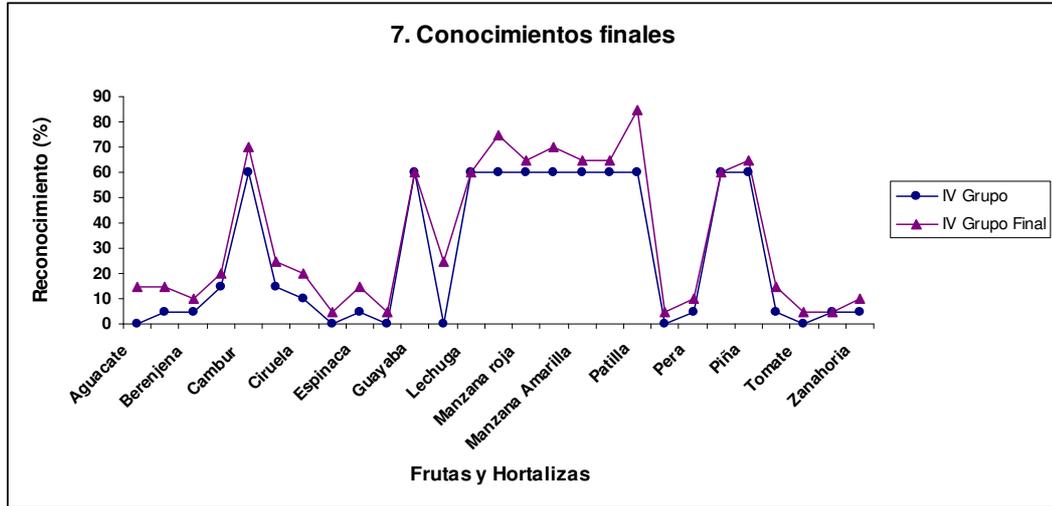
En cuanto a las Frutas, el Grupo IV las reconocían y solo seleccionaban las que más le gustaban y se limitaban a comer estas teniendo así que las más frecuentes fueron la manzana roja (70%) y la pera (55%), seguidos por la mandarina, manzana verde y patilla en menor grado. Mientras que para el Grupo III las Frutas tenían una mejor presentación que les permitía atreverse a probarlas ya que no las conocían de esa forma, pero los nombres de las mismas si los reconocían llegando a probar así la variedad de frutas evaluadas en un intervalo de 43,75% a 68,75%, entre las cuales destacan guanábana, mandarina, melón, patilla, manzana roja, manzana verde y pera. Este resultado indica que los niños estarían dispuestos a comer si se les ofrece.

Al finalizar las actividades se evaluó nuevamente el conocimiento de los niños respecto a las imágenes de F&H mostradas inicialmente (Gráfico 6) y se encontró un aumento superior al 30% en la adquisición de conocimientos acerca de la variedad de F&H existentes, es decir, una mayor cantidad de niños podían identificar las F&H evaluadas, siendo las más reconocidas sus favoritas, la manzana roja (68,75%) y el cambur (62,5%), aumentando particularmente en F&H que no consumen frecuentemente como aguacate, coco, pepino, demostrando la aceptación a nuevas F&H en su dieta y que han sido reforzadas con las diversas actividades realizadas.

El Grupo IV, fue capaz de adquirir alrededor de un 5% a 15% más de conocimientos en todas las F&H evaluadas inicialmente alcanzando un máximo de 85% para la patilla (Gráfico 7), seguido por las F&H más reconocidas desde el inicio de las actividades oscilando entre un 25% y 75%. Cabe destacar que el conocimiento sobre las F&H más frecuente de este Grupo es aproximadamente del 60%. Esto es equivalente al doble del conocimiento adquirido por el III grupo donde se observó una diferencia mucho mayor al final de las actividades (30%), pudiendo decirse que el desarrollo cognitivo depende de las edades a evaluar y tiene un papel fundamental en cuanto la enseñanza del consumo de F&H.

Finalmente, se comparó el patrón de gustos y preferencias de padres y empleados con el de los niños determinando así que entre los adultos las preferencias son bastante similares principalmente Padres del Grupo IV y Empleados, y en Padres

del Grupo III es menor el consumo de F&H pero el patrón se asemeja más al de los Padres del Grupo IV. Adicionalmente tenemos que los niños de ambos grupos tienen patrones de consumo similares al de sus Padres solo en algunas F&H, difieren sobre todo en las que ellos no consumen frecuentemente ni conocían previamente como lo son brócoli, cebolla, coco, manzana verde y pera.



Característica de la comunidad:

La población consistió de 36 niños (2 a 3 ½ años) de ambos sexos distribuidos en 2 Grupos por edad (GIII y GIV), los niños son capaces de repetir patrones del entorno que los rodea, tienen una gran capacidad de aprendizaje, son bastante receptivos. Adicionalmente se incluyen a padres y empleados (18) del Maternal, con poca disponibilidad de tiempo para interactuar en las actividades por el horario de trabajo por lo cual se realizó la Feria de F&H para así integrarlos en el Proyecto.

Variación de la comunidad en el tiempo:

La comunidad se integro de manera absoluta en todas las actividades realizadas cumpliendo con el horario pautado para las mismas y así no se interfería con las actividades diarias que se realizaban en el Maternal, al igual que todas las actividades previo a su realización eran consultadas y variadas en caso de ser necesario con ayuda de las maestras de cada Grupo para no generar ningún inconveniente en el método de enseñanza que estas impartían.

Las últimas actividades realizadas con los niños fueron realizadas sin supervisión directa de las maestras ya que confiaban en los métodos utilizados previamente y adicionalmente los niños se mantenían lo suficientemente atentos durante las actividades. Al final la recepción de la información del Proyecto al momento de la integración de los empleados y los Padres en la Feria fue todo un éxito y estaban muy complacidos con el trabajo realizado, sobre todo las maestras, estas deseaban repetir muchas de las actividades que se realizaron por ser tan didácticas y entonces poder reforzar de manera más variada los conocimientos de F&H que se les estaban instruyendo a los niños.

Contribución del prestador y la comunidad:

La comunidad fue muy receptiva en cuanto a la información impartida y consideró que si se lograron los objetivos pues en los niños se logró aumentar sus conocimientos de F&H. Otro aspecto importante fue que en los adultos se logró concientizarlos de la problemática de alimentación que actualmente se esta presentando en nuestro país y lo importante que es el consumo de F&H para su prevención, ya que demostraron que los hábitos alimenticios que tiene no son los mas recomendables y que deben cambiarlos y considerar que deben estar pendientes de que sus hijos no se vean afectados por malos hábitos alimenticios. La comunidad en general se integro con la información del Proyecto promoviendo el consumo de F&H por parte de todos, sobretodo los Padres al recibir los resultados de los gustos y preferencias de sus hijos, resultados que le fueron otorgados en la Feria.

Aprendizaje logrado por el prestador de servicio:

Lo principal fue evidenciar que las comunidades no tienen la información completa de los riesgos que le conlleva tener un bajo consumo de F&H. Adicionalmente, se pudo demostrar la facilidad en la cual las comunidades pueden integrar esa información de patrones de consumo si se les explica y expone con hechos y dedicación la problemática que queremos que ellos observen. Por último, el trabajo con la comunidad durante la realización de las diferentes actividades fue completamente satisfactorio.

CONCLUSIONES

- Los infantes mantuvieron interés y participación en todas las actividades desarrolladas durante la intervención.
- Inicialmente muchas F&H mostradas eran desconocidas por los niños. Los niños mejoraron conocimientos básicos de F&H en un 5-30% al final de las actividades.
- Debido a las edades del Grupo IV ya es capaz de evidenciar un patrón de gustos y preferencia porque conoce las F&H que se están evaluando mientras el Grupo III esta en una etapa de aprendizaje de esta variedad existente.
- Los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través del consumo directo, la interacción con el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales, teniendo que para ambos grupos se encontró que los pequeños repiten patrones y preferencias de F&H vinculadas a gustos y preferencias del entorno donde se desenvuelven.

RECOMENDACIONES Y ASPECTOS A MEJORAR

- Debido a que una proporción importante de los niños aún no conoce la variedad de F&H, se debe promover y educar desde edades tempranas, para incrementar su consumo, por ello es importante destacar que en esta edad es básico el establecimiento de buenos hábitos alimenticios, los cuales dependerán fundamentalmente de la actitud y de otros conocimientos que tenga su madre o persona que permanezca más tiempo con el niño. Esa persona debe saber elegir alimentos de alto valor nutritivo y bajo costo así como conocer la mejor manera de prepararlos.
- En estas edades el niño en muchos casos es inapetente se debe ser flexible y tolerante con relación al horario de la alimentación. Cuando rechaza un alimento se le debe ofrecer un sustituto de igual valor nutritivo, como generalmente el rechazo es temporal, nunca debe obligarse o agredir a un niño para comer, así como tampoco deben utilizarse los alimentos como premios o castigos.
- Se recomienda dar continuidad al proyecto 5 al día en esta misma institución para así dar seguimiento a estos niños que ya tienen una base y podemos explorar cual ha sido el impacto a futuro en su consumo de F&H.
- La divulgación de los resultados obtenidos en este Proyecto serian de gran utilidad para los futuros difusores de esta Campaña 5 al día, ya que sirven de base para la evaluación de diversos patrones de consumo en infantes de nivel maternal del cual no hay registros previos.
- Se recomienda realizar estudios en otros estratos sociales y así poder atacar la problemática desde todos los ámbitos sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BUSICK, D., BROOKS, J., PERNECKY, S., DAWSON, R., PETZOLDT, J. (2008). Parent food purchases as a measure of exposure and preschool-aged children's willingness to identify and taste fruit and vegetables. *Appetite* 51 468–473.
- DE LA CRUZ, ERNESTO. (jun. 2006). Programa de educación alimentaria en la formación docente del estudiante UPEL-IPM José Manuel Siso Martínez. *SAPIENS*, , vol.7, no.1, p.29-42. ISSN 1317-5815.
- DEL REA, SARA IRENE, FAJARDO, ZULEIDA, SOLANO, LISETI Y COL. (sep. 2005). Patrón de consumo de alimentos en niños de una comunidad urbana al norte de Valencia, Venezuela. *ALAN*, vol.55, no.3, p.279-286. ISSN 0004-0622.
- MORRIS, M.C.; EVANS, D.A.; TANGNEY, C.C.; BIENIAS, J.L.; WILSON, R.S., AGGARWAL, N.T.; SCHERR, P.A. (2005). Relación de las formas de tocoferol con la incidencia de la enfermedad de Alzheimer y el cambio cognitivo. *The American Journal of Clinical Nutrition* 81 (2): 508-514
- NKONDJOCK, A., GHADIRIAN, P., JOHNSON, K.C., KREWSKI, D. (2005). Canadian Cancer Registries Epidemiology Research Group. La ingesta de licopeno dietético está asociada con una reducción del riesgo de padecer cáncer pancreático. *The Journal of Nutrition* 135: 592-597
- SCHRÖDER, H.; MARRUGAT, J.; VILA, J.; COVAS, M.I.; ELOSUA, R. (2004). La adherencia a la dieta mediterránea está inversamente asociada con el índice de masa corporal y la obesidad en una población española. *Journal of Nutrition* 134: 3355-3361
- TUCKER, K. L.; HALLFRISCH, J.; QIAO, N.; MULLER, D.; ANDRES, R.; FLEG, J.L. (2005). La combinación de un elevado consumo de frutas y hortalizas y un bajo consumo de grasas saturadas es más protectora frente a la mortalidad en varones mayores que cualquiera de las dos pautas sola: The Baltimore Longitudinal Study of Aging. *The Journal of Nutrition* 135: 556-561.
- **Cinco al día Venezuela** programa5aldiavenezuela@gmail.com;
<http://5aldia.org.ve/portal/content/view/62/68/>
 - <http://www.5aldia.com/> España
 - http://www.5aldia.net/v_5aldia/apartados/pl_portada3columnas.asp?te=58
España