



MAS HORTALIZAS, MAS SALUD



Comer mejor no siempre implica comer más caro ni más complicado. Incorporar más frutas y hortalizas a la alimentación es una de las decisiones cotidianas más poderosas para determinar nuestra salud presente y futura. Sin embargo, en Argentina el consumo de estos alimentos está muy por debajo de las recomendaciones nacionales e internacionales, con un impacto directo en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, que afecta a millones de personas y aumenta el riesgo de enfermedades. ¿Por qué es tan importante cambiar estos hábitos y cómo podemos hacerlo?

¿Por qué consumir más hortalizas?

Las frutas y hortalizas son alimentos altamente nutritivos, ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y compuestos bioactivos (Bustos-Velandia *et al.*, 2022), que disminuyen el riesgo de enfermedades, ya que tienen compuestos bioactivos con efecto preventivo de enfermedades (Devirgiliis, 2024), dependiendo del nivel de consumo (200 g/día de frutas y hortalizas, es posible reducir 13 % el riesgo de enfermedades, mientras que con 800 g/día, hasta el 30 % (Aune *et al.*, 2017).

Además, una mayor incorporación de estos alimentos contribuye a revertir la tendencia creciente al sobrepeso y la obesidad, considerada una “sindemia global” que afecta a 2500 millones de adultos (OMS, 2025); y en Argentina, al 65 % de la población (41% de chicos y adolescentes de entre 5 y 17 años) según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2019) (argentina.gob.ar); lo que puede provocar un aumento del riesgo de diabetes de tipo 2, cardiopatías y de determinados tipos de cáncer, afectar la salud ósea e influir la calidad de vida (OMS, 2025). Son la consecuencia de muchos factores entre los que se destaca un desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física), por lo que estrategias como el aumento del consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales, frutos secos, y la actividad física con regularidad, son prioritarias. Es así que, nuestros hábitos alimentarios de hoy son la salud de mañana, por lo que se requiere conciencia y constancia en la elección saludable de alimentos (Loos, 2022; Fawcett, Barroso, & Loos, 2023; Hu, 2018). Asimismo, resulta conveniente incorporar en la dieta el consumo de microgreens, superalimentos funcionales con 4 a 40 veces más nutrientes, que sus homólogos maduros (Rangel Frías *et al.*, 2018), con elevados niveles de antioxidantes y fitoquímicos (Dhaka *et al.*, 2023).

¿Cómo estamos en Argentina?

En nuestro país consumimos apenas la mitad de la cantidad recomendada de frutas y hortalizas. El consumo ideal sería de 700 g/día, correspondientes a 7 porciones (OMS, 2011; Ministerio de Salud de la Nación Argentina, 2020). Consumir, al menos, 400 g de frutas y verduras al día reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles, contribuye a una mejor salud general (OMS, 2024; Devirgiliis *et al.*, 2024) y evita deficiencias de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, antioxidantes y polifenoles y otros; que es considerada una de las principales causas de enfermedades por malnutrición, llamada “hambre oculta” (Stevens *et al.*, 2022).

A esto se suman otros desafíos como el consumo de escasa diversidad de frutas y hortalizas, ya que solo cinco especies concentran más del 70 % del consumo total (MCBA, 2021). En hortalizas predominan la papa, el tomate, la cebolla, el zapallo y la zanahoria; mientras que en frutas lideran la naranja, la mandarina, la manzana, la banana y la pera. Por eso, ampliar la variedad de hortalizas y frutas consumidas, es clave para lograr una dieta verdaderamente equilibrada (Gorynska-Goldmann, 2023).

Asimismo, los beneficios futuros en la calidad de vida requieren sumar otros desafíos como es adoptar hábitos activos, como por ejemplo la realización de huertas y la biofilia que conlleva (Soga & Gastón, 2017).

Estamos ante una paradoja creciente ya que mientras la ciencia y la tecnología han contribuido a mejorar la esperanza de vida, han ido acompañadas de un aumento del sedentarismo, que afecta a un tercio de la población global (OMS, 2024; Romaguera *et al.*, 2025), además del sobrepeso y la obesidad. Este fenómeno demuestra la necesidad de empoderar a las personas, en que un adecuado consumo de H y F, sumada la actividad física, son fundamentales para tener un peso y salud mental adecuadas (Tuah, 2012) y mejor calidad de vida, inclusive en niños, fortaleciendo la autoestima, autopercepción y confianza en sí mismos (Lobos-Coyopae, 2022).

¿Cómo accedemos a las frutas y hortalizas?

Una de las mejores opciones es priorizar los productos locales y regionales, conocidos como “Km 0”. Estos alimentos, producidos bajo Buenas Prácticas Agrícolas (BPA), llegan más frescos a la mesa, conservan mejor sus nutrientes, tienen mayor calidad y seguridad alimentaria, y poseen menor huella hídrica y ambiental al recorrer menos distancia desde el lugar de producción hasta el consumo. Además, contribuyen a sistemas agrícolas más sostenibles y resilientes ante desafíos ambientales (Sciortino *et al.*, 2025), fortalecen las economías regionales, promueven el turismo local y permiten recuperar saberes comunitarios (Castillo *et al.*, 2023).

La autoproducción es una opción sostenible, aún en ámbitos urbanos (Gunapala *et al.*, 2025) ya que es posible recurrir a técnicas apropiadas, como cultivo en canteros y en macetas, techos y muros verdes, como así también la producción de microvegetales multivitamínicos (microgreens) (Xiao, 2021), brotes y minihortalizas (Castagnino y Marina, 2020), que pueden contribuir a mejorar la calidad de la alimentación. Además de ser un espacio de aprendizaje y encuentro de quienes gestionan las huertas.

Las personas dispuestas a autoproducir sus hortalizas y frutas, actualmente son consideradas “prosumidoras”. Y, al estar en contacto con la naturaleza y realizar actividades hortícolas acceden a múltiples beneficios (“eco terapia”) (Chalquist, 2009), reduciendo sus estados de ansiedad, estrés y depresión, e incrementando la sociabilidad (Harris y Trauth, 2020; Ronchi y Tucci, 2020) por lo que puede decirse que hay una relación directa entre la alimentación y la salud psicológica de la población.

Inclusive, se ha demostrado, que las actividades relacionadas con la horticultura son eficaces para atenuar los niveles de estrés de los niños en edad escolar (Shao *et al.*, 2020) y lograr una mejor adaptación (Lee *et al.*, 2018), por lo que puede decirse que hacer huerta es “sembrar salud” (Ochoa-Rico & Sorhegui-Ortega, 2026). Por tal motivo, impulsar la autoproducción y mejor consumo de hortalizas en niños y jóvenes, en momentos en los que están formando sus estilos de vida y comportamientos relacionados con la salud, puede tener un impacto muy positivo a lo largo de sus vidas (Mikolajczyk, 2009).

Nuevo paradigma sobre el consumo de hortalizas

Cada vez se valora más a nivel global una alimentación rica en frutas y hortalizas, por lo que se ha generado una **Nueva Pirámide Alimenticia 2026** la cual plantea un cambio de paradigma, que impacta directamente en la horticultura, al revalorizar el consumo de alimentos frescos mínimamente procesados y de alta densidad nutricional. En este contexto, las frutas y hortalizas ocupan un nivel prioritario dentro del patrón alimentario, consolidándose como componentes esenciales de la dieta diaria por su aporte de fibra, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos. Para el sector hortícola, este enfoque implica no solo una oportunidad productiva, sino también una responsabilidad estratégica: promover sistemas de producción diversificados, sostenibles y de cercanía que garanticen calidad, inocuidad y disponibilidad durante todo el año. Es así que, la nueva pirámide refuerza el vínculo entre alimentación saludable y desarrollo territorial, posicionando a la horticultura como actor clave en la salud pública, la seguridad alimentaria y la sostenibilidad ambiental.

¿Cómo aprovechamos frutas y verduras?

Actualmente, el 42,1 % de las hortalizas y el 29,8% de las frutas producidas se pierde o desperdicia (Presidencia de la Nación Argentina, 2025). Es así que, una estrategia para revertir esta situación es el desarrollo y consumo de subproductos agroindustriales saludables, como deshidratados, harinas y conservas (Răpă *et al.*, 2024). La utilización de residuos y subproductos de frutas y hortalizas permiten aprovechar de manera integral la materia prima, enriquecer nutricionalmente otras preparaciones y avanzar hacia modelos de agroindustria circular y sostenible (Sagar *et al.*, 2021).

Una iniciativa para mejorar la alimentación de los argentinos

Esta nota se genera desde la “RIEP de Extensión” (Red de Investigadores, Extensionistas y Productores en Extensión, Vinculación y Educación), de la Asociación Argentina de Horticultura (ASAHO) con el objetivo de generar conciencia sobre la importancia de las decisiones alimentarias para la salud, ampliando su llegada a los productores y a la población en general, para impulsar mejores indicadores de calidad alimentaria en el país, a través de un consumo responsable y diverso de hortalizas en un sentido amplio, como una estrategia clave para una mejor salud y calidad de vida de la población.

Bibliografía

- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N. N., Norat, T., Greenwood, D. C., Riboli, E., Vatten, L. J., & Tonstad, S. (2017). *Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies*. International Journal of Epidemiology, 46(3), 1029–1056. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>
- Bustos-Velandia, J., Castro-Prieto, P. A., Acosta-Canchila, M. N., & Carrasquilla-Gutiérrez, G. (2022). Sembrando Salud: escuelas de campo para el mejoramiento de la seguridad alimentaria. Colombia, en 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 24(1), 49-65.
- Castillo-Hernández, D., Geneve, K., Delgadillo-Díaz, D., Duplín-Valencia, L., Laura, A., Espinosa-Hol, L., ... & Tocchio-Pinto, L. (2025). P279/S5-P24 RECUPERACIÓN DE SABERES SOBRE PRODUCCIÓN DE FRUTAS Y HORTALIZAS LOCALES Y POR TEMPORADA A TRAVÉS DE UNA ESTRATEGIA PARTICIPATIVA EN CUATRO COMUNIDADES DEL NORTE DE YUCATÁN, MÉXICO. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73, 436-436.
- Devirgiliis, C., Guberti, E., Mistura, L., & Raffa, A. (2024). *Effect of fruit and vegetable consumption on human health: An update of the literature*. Foods, 13(19), 3149. <https://doi.org/10.3390/foods13193149>
- Fawcett, K. A., Barroso, I., & Loos, R. J. F. (2023). *Genetics of obesity: Past, present, and future*. Current Opinion in Genetics & Development, 85, 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.gde.2023.01.008>
- Gorynska-Goldmann, A., Pérez, J. M., & López, S. (2023). *Vegetable consumption patterns and nutritional benefits: A review*. Journal of Nutrition and Dietary Health, 15(2), 123–136.
- Gunapala, R., Gangahagedara, R., Wanasinghe, W. C. S., Samaraweera, A. U., & Madhujith, T. (2025). *Urban agriculture: A strategic pathway to building resilience and ensuring sustainable food security in cities*. Food and Agricultural Systems, 100150.
- Hu, F. B. (2018). *Obesity epidemiology* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Lobos-Coyopae, P., Aravena-Garrido, R., Finlez-Herrera, C., Fonseca-Ulloa, M., Vega-Baeza, M., Garrido-Gutiérrez, Y., & Aguayo-Verdugo, N. (2022). Malnutrición por exceso, alteraciones de salud mental y autoconcepto en población infanto-juvenil: revisión integrativa. *Revista Uruguaya de Enfermería (En línea)*, 17(2).
- Loos, R. J. F. (2022). *The genetics of obesity: Insights from human studies*. Genome Biology, 23, 39. <https://doi.org/10.1186/s13059-022-02616-9>
- Mercado Central de Buenos Aires. (2021). *Reporte de especies hortícolas y frutícolas más comercializadas en el mercado porteño*. <https://www.argenpapa.com.ar/noticia/11079-argentina-la-papa-es-una-de-las-verduras-mas-consumidas-por-los-argentinos>
- Mikolajczyk RT, El Ansari W, Maxwell AE. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutr J* 2009;8:31. [Links]
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2020). *Guías alimentarias para la población argentina*. <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>
- Ochoa-Rico, M. S., & Sorhegui-Ortega, R. (2026). Bienestar social territorial: estimación de un índice de cualidades territoriales regionales. *European Public & Social Innovation Review*, 11.
- OMS – Organización Mundial de la Salud. (2025). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2011). *Consumir más frutas y verduras salvaría 1,7 millones de vidas al año (OPS/OMS)*. <https://www.paho.org/>
- Presidencia de la Nación Argentina. (2025). *Aprovechar las pérdidas de alimentos en la producción frutihortícola: Estimaciones de pérdidas y desperdicios y estrategias de valorización* (Comunicado). <https://www.argentina.gob.ar/noticias/aprovechar-las-perdidas-de-alimentos-en-la-produccion-frutihorticola>
- Răpă, M., Dărie-Niță, R. N., & Coman, G. (2024). *Valorization of fruit and vegetable waste into sustainable and value-added materials*. Waste, 2(3), 258–278. <https://doi.org/10.3390/waste2030015>
- Romaguera, M., Heras, A., Gonfau, M. S., de Pablo Márquez, B., Guarnier, M., & Alós, F. (2025). De la estrategia mundial a la consulta local: una visión de futuro sobre la activ. física *Atención Primaria*, 57(8), 103321.
- Sagar, N. A., Pareek, S., & Kumar, V. (2021). *Fruit and vegetable waste: Bioactive compounds, their extraction, and food applications*. Food Research International, 143, 110262. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2021.110262>
- Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación, & Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2019). *Resultados definitivos de 4.ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR 2019)*. Min. Salud de Nación. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/4a-encuesta-nacional-factores-riesgo-2019_informe-definitivo.pdf
- Stevens, G. A., Beal, T., & co-autores. (2022). *Micro nutrient deficiencies among preschool-aged children and women of reproductive age worldwide: A pooled analysis of individual-level data from population-representative surveys*. The Lancet Global Health, 10, e1590–e1599. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00421-1](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00421-1)
- Tuah, N., Ammiel, C., Qureshi, S., Car, J., Kaur, B., Majeed, A. Modelo transitorio de modificación dietética y ejercicio físico para la pérdida de peso en adultos con sobrepeso y obesos. *Rev Méd Clin Las Condes*. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70299-7](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70299-7)
- World Health Organization. (2023). *Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases*. WHO. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/fruit-vegetables-ncds>
- World Health Organization. (2024). *Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermarse por falta de actividad física*. Comunicado de prensa. <https://www.who.int/es/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>
- Xiao, Z., & O'Connell, M. A. (2021). *Microgreens — A comprehensive review of bioactive molecules and health benefits*. Journal of Food Composition and Analysis, 105, Article 104168.

Nota Técnica N° 1 realizada por coordinadores e integrantes de la **RIEP Extensión** (*Red de Investigadores, Extensionistas y Productores en Extensión, Vinculación y Educación*) de la **Asociación Argentina de Horticultura (ASAHO)**; Castagnino, Ana María (UNICEN y UCA), Pizzolato, Daniel (INTA La Consulta, Mendoza), Rovira, Javier (AER INTA Lules, Tucumán), Costella, María Laura (INTA La Consulta, Mendoza); Ventura, Facundo (INTA Castelar) y Marina, Javier (UNICEN).

Será distribuida entre participantes del **43° Congreso Argentino de Horticultura** a realizarse en Mendoza del 16 al 19/9/2026.