

Brief | “Alimentación saludable - Consumo de frutas y verduras”

Desarrollado por  Fundación **EDUCACIONAL**
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Con el apoyo de  **Tropical**
Argentina

2025

PREMIOS
OBRAR
ESTUDIANTES



Brief “Alimentación saludable – Consumo de frutas y verduras”

CONTEXTO

Comer bien no es solo “llenar el estómago”: es darle al cuerpo la energía y los nutrientes que necesita para rendir mejor en el día a día. Una alimentación saludable combina alimentos de todos los grupos y, entre ellos, las **frutas y verduras son las verdaderas protagonistas**.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) lo dejan claro: necesitamos **5 porciones diarias** (3 de frutas y 2 de verduras, de distintos tipos y colores). ¿Por qué? Porque aportan fibra, vitaminas, minerales y compuestos que ayudan a **protegernos de enfermedades** como la hipertensión, la diabetes o algunos tipos de cáncer.

En resumen: más frutas y verduras = más salud, más energía y menos riesgos.

Este brief es tu oportunidad de pensar como profesional: no se trata de un trabajo práctico más, sino de demostrar cómo la creatividad puede convertirse en una herramienta real de transformación social. Las mejores ideas no solo comunican, también generan impacto.

PROBLEMÁTICA

En los últimos años, cambiamos nuestros hábitos:

- Subió el consumo de **ultraprocesados** (grasas, azúcares y sal de más, nutrientes de menos).
- Bajó el consumo de **alimentos frescos** como frutas, verduras y granos.

Hoy en Argentina el promedio es de solo **2 porciones al día**, cuando deberían ser 5. Y en adolescentes, los números son todavía más bajos.

¿Por qué no comemos más frutas y verduras?

- Un 42% cree que ya come lo suficiente.
- Un 36% dice que no tiene tiempo, ganas o costumbre.
- Un 19% lo asocia al precio.
- El resto, a la falta de opciones en su entorno.

Brief | “Alimentación saludable - Consumo de frutas y verduras”

Desarrollado por  Fundación **EDUCACIONAL**
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Con el apoyo de  **Tropical**
Argentina

2025

**PREMIOS
OBRAR** —
ESTUDIANTES



Detrás de estas decisiones influyen muchos factores: la economía, la cultura, el marketing, la vida cotidiana y la disponibilidad de alimentos. Por eso, **no alcanza solo con la voluntad individual**: el entorno también juega un papel clave.

OBJETIVOS

- Motivar pequeños cambios diarios para acercarse a la meta de 5 porciones.
- Concientizar sobre la brecha entre lo que comemos y lo que deberíamos comer.
- Promover frutas y verduras como aliadas de la salud.

MENSAJES CLAVE

- No hace falta un cambio radical: **pequeños gestos suman**.
 - Medio plato de verduras en el almuerzo y en la cena.
 - Una fruta de postre.
 - Verduras en pizzas, salsas, rellenos.
 - Frutas en budines, yogures o como snack.
- Comer frutas y verduras todos los días **reduce riesgos de enfermedades** y mejora la calidad de vida.
- Los colores importan: **a más variedad, más nutrientes**.

CONSIDERACIONES

- Papas, batatas, choclo y mandioca no entran en este grupo: aportan más almidón, no lo mismo que frutas y verduras.
- Las frutas tienen azúcares naturales, pero lejos de ser un problema, aportan **fibra y saciedad**.
- Elegir productos de estación es más económico y conserva mejor sus propiedades.

TARGET

- Adolescentes, jóvenes y personas adultas.
- Madres, padres y quienes deciden qué se compra y cocina en la casa.

(Para el desarrollo del proyecto, pueden elegir trabajar en alguno de los públicos específicos definidos como target)

Brief | “Alimentación saludable - Consumo de frutas y verduras”

Desarrollado por 

Con el apoyo de 

2025

PREMIOS
OBRAR
ESTUDIANTES



QUÉ QUEREMOS LOGRAR

- Que cada persona **reflexione** sobre cuántas frutas y verduras consume por día.
- Que incremente esa cantidad hasta llegar a las 5 recomendadas.
- Que comparta lo aprendido con su familia y amistades.

NOTA: Sería bien considerado incluir en la propuesta creativa una llamada a la acción que pudiera ser medible.

QUÉ QUEREMOS QUE LA PERSONA SIENTA

- Motivación para mejorar su alimentación y la de su entorno.
- Confianza para decidir qué comer y por qué.

TONO

- Cercano, empático, amigable.
- Optimista y propositivo.
- Sin juicios sobre el cuerpo ni sobre dietas.
- Se puede usar humor, pero sin golpes bajos.

MEDIOS

El proyecto puede adaptarse a cualquier soporte: TV, gráfica, radio, redes, activaciones, prensa, digital, vía pública, influencers, o una combinación de varios.

FIRMA DEL PROYECTO

La propuesta puede estar firmada por organizaciones sociales (Consejo Publicitario Argentino, Fundación Educacional, etc.) y/o empresas anunciantes (ejemplo: Tropical Argentina). Puede ser co-branding.

En todos los casos debe figurar la aclaración:

“Proyecto presentado para Premios Obrar Estudiantes 2025”.

Brief | “Alimentación saludable - Consumo de frutas y verduras”

Desarrollado por  Fundación EDUCACIONAL
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Con el apoyo de  Tropical
Argentina

2025

PREMIOS
OBRAR
ESTUDIANTES



LINKS ÚTILES

- Guías Alimentarias (GAPA): [Manual de aplicación](#)
- [Gráfica de la Alimentación Diaria](#)
- [Encuesta Nacional de Factores de Riesgo \(ENFR 2018\)](#)
- [Encuesta Nacional de Nutrición y Salud \(ENNyS2, 2019\)](#)
- [OMS – Alimentación sana](#)
- [Fundación Educacional – Recursos](#)

CIERRE

Este brief no busca solo respuestas creativas, busca visiones profesionales. Es tu chance de demostrar cómo, con ideas bien pensadas, podés influir en hábitos, inspirar cambios y dejar una marca en la sociedad. Tomalo como un campo de juego real, donde tu mirada y tu propuesta pueden ser el primer paso de una carrera con impacto.
