

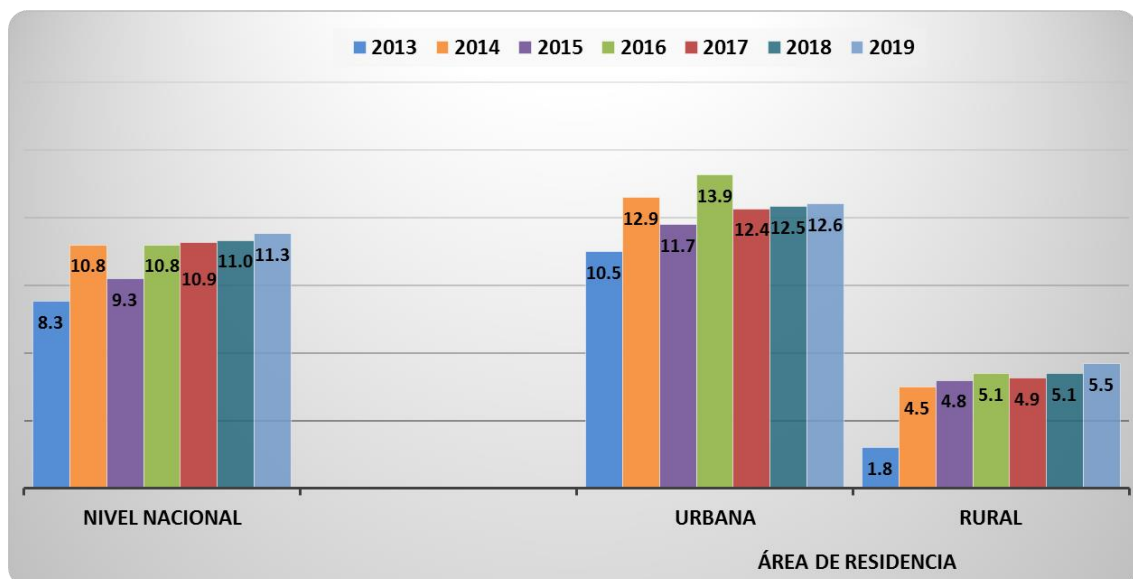
1.1 Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, a nivel nacional, entre los años 2013 y 2019, el consumo de cinco porciones de frutas o verduras aumentó de 8.3% (IC 95%: 6.7; 9.9) a 11.3% (IC 95%: 10.6; 11.9); evidenciándose que, una de cada 10 personas consumió cinco porciones de frutas o verduras al día.

Al analizar la información según área de residencia, se puede observar que, según área de residencia, existe un mayor consumo de frutas y/o verduras en el área urbana, presentando cifras que duplican a lo observado en el área rural.

Así mismo, se puede observar que, en el área rural, el consumo de cinco porciones de frutas y/o verduras aumentó de 1.8% (IC 95%: 1.0; 2.5) a 5.5% (IC 95%: 4.9; 6.2) entre los años 2013 y 2019. Y en el área urbana, las cifras se aumentaron ligeramente de 10.5% (IC 95%: 8.4; 12.6) a 12.6% (IC 95%: 11.9; 13.8)

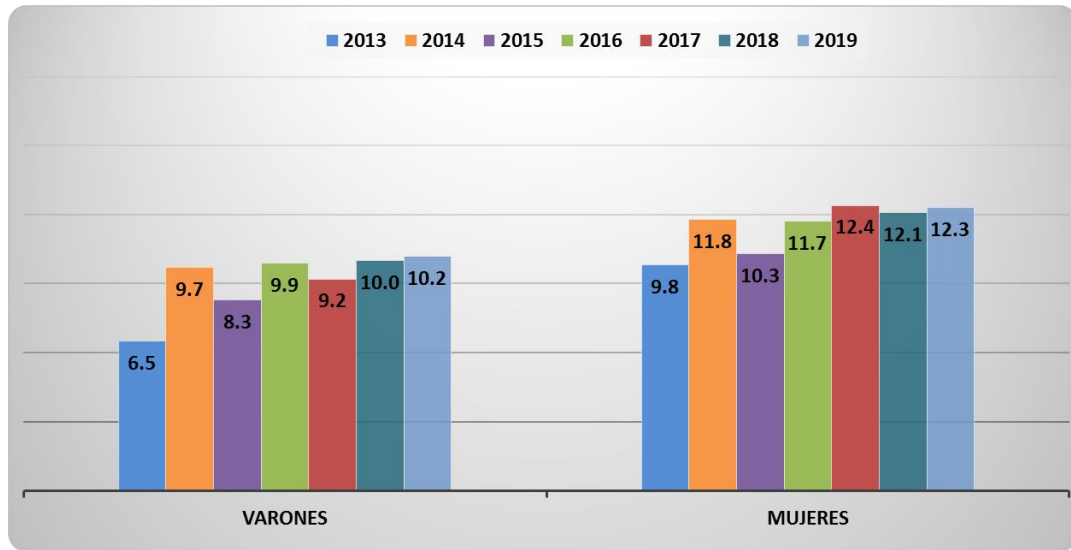
Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 a más años según área de residencia. Perú, 2013-2019.



Fuente: Elaboración propia a partir de: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familia, Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019.

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, se puede observar que la proporción de consumo de cinco porciones de frutas y/o verduras al día en varones se mantuvo en el rango de 6 a 10% entre los años 2013 y 2019; en el caso de las mujeres, las cifras se mantuvieron en el rango de 9% a 12%.

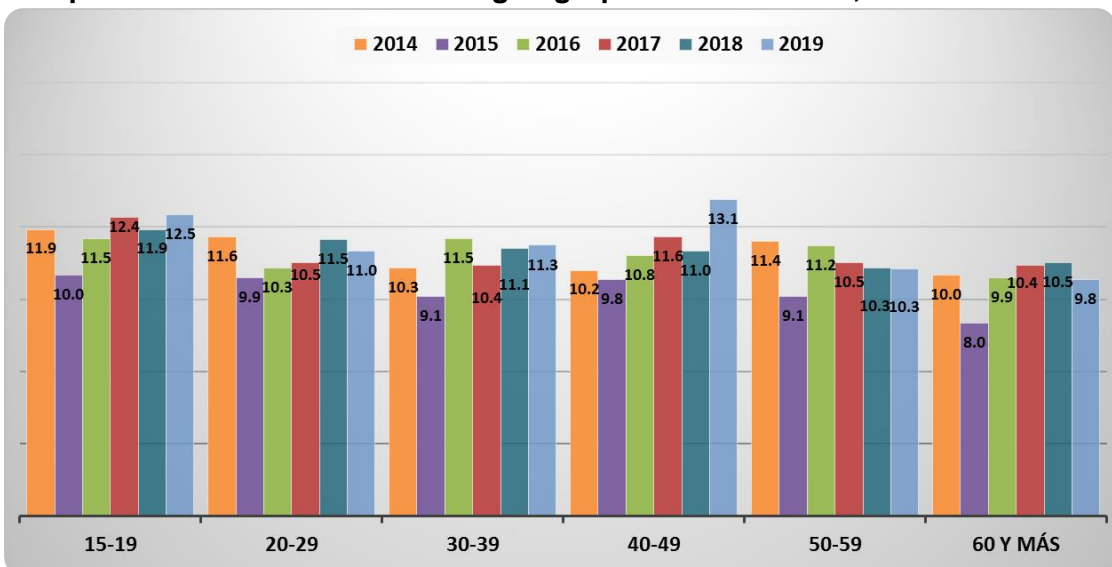
Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 a más años según sexo. Perú, 2013-2019.



Fuente: Elaboración propia a partir de: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familia, Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019.

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, entre los años 2014 y 2019, el consumo de cinco frutas y/o verduras al día, en todos los grupos de edad, se encontró en el rango de 8% a 13%.

Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 a más años según grupos de edad. Perú, 2014-2019.

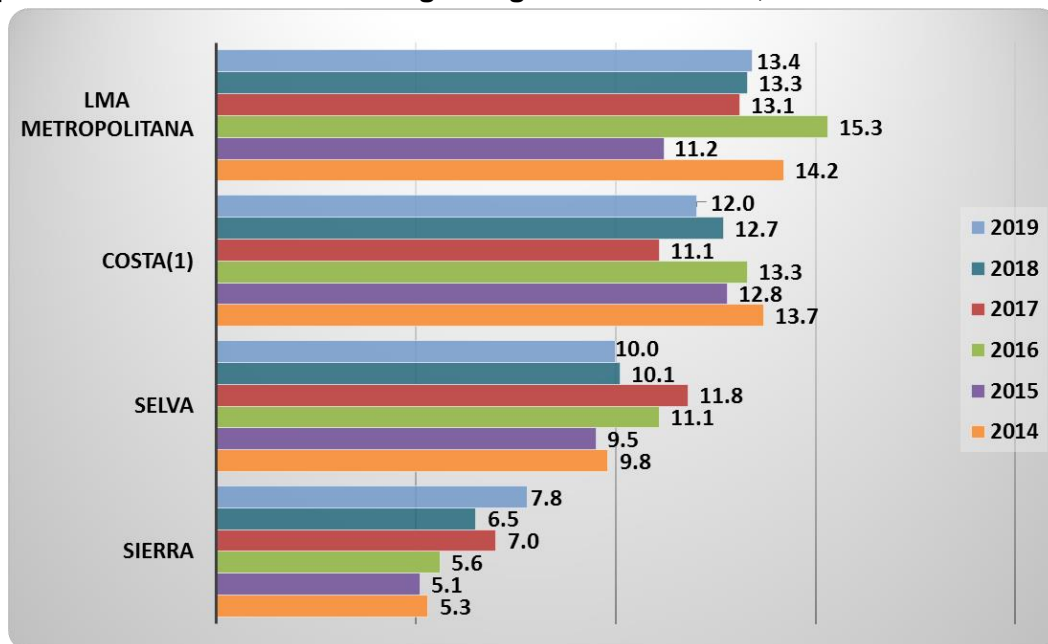


Fuente: Elaboración propia a partir de: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familia, Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019.

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, correspondiente al año 2019, el consumo de cinco porciones de frutas y/o verduras en Lima Metropolitana presentó cifras que casi duplicaron a lo observado en los residentes en la sierra.

Al analizar y comparar las cifras del Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles” de los años 2014 y 2019, se evidencia que el dominio Costa (sin LM) disminuyó el consumo de cinco frutas o verduras de 13.7% (IC 95%: 12.4; 15.1) a 12.0% (IC 95%: 11.1; 12.9); asimismo en Lima Metropolitana disminuyó de 14.2% (IC 95%: 12.6; 15.8) a 13.4% (IC 95%: 12.0; 14.8); mientras que en la selva se incrementó de 9.8% (IC 95%: 8.6; 11.0) a 10.0% (IC 95% 9.1; 10.9), así como en la sierra, se incrementó de 5.3% (IC 95%: 4.7; 5.9) a 7.8% (IC 95% 7.0; 8.5). También se puede observar que entre el año 2018 y 2019, en los dominios de Lima Metropolitana, Costa (sin LM) y selva mantuvieron sus prevalencias del consumo de cinco porciones de frutas y/o verduras en 13%, 12% y 10% respectivamente.

Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 a más años según región natural. Perú, 2014-2019.



(1) No incluye Lima Metropolitana

Fuente: Elaboración propia a partir de: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019

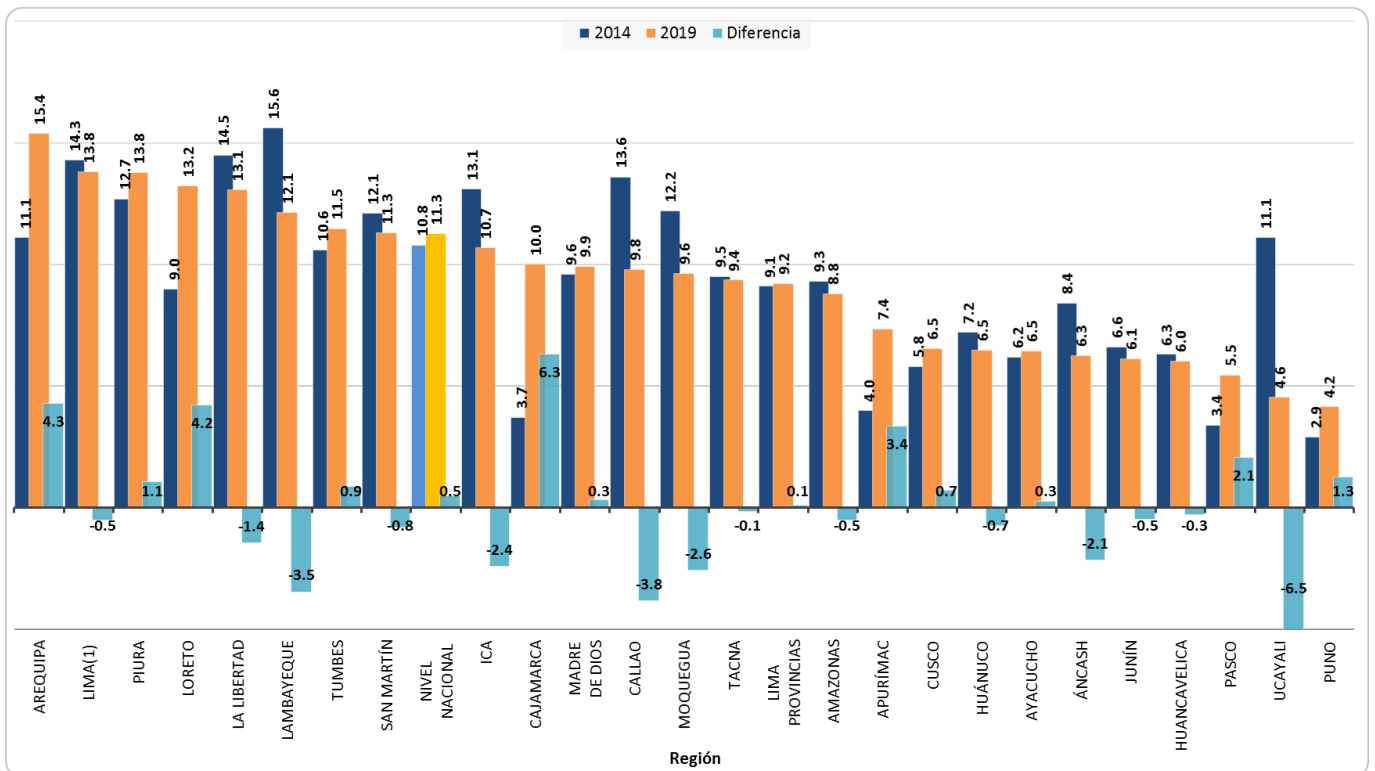
Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, en el año 2019, la mayor prevalencia de consumo cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 años a más, se encontraron en las Regiones de Arequipa, Lima⁷, Piura, Loreto, La Libertad, Lambayeque, Tumbes, y San Martín con cifras superiores al promedio nacional (11.3%).

⁷ Comprende los 43 distritos que conforman la provincia de Lima.

Las regiones que incrementaron en mayor proporción el consumo de cinco porciones de fruta y/o verduras al día, entre los años 2014 y 2019, fueron Cajamarca, Arequipa y Loreto, quienes aumentaron más de 4.2 puntos porcentuales.

Por otro lado, las cifras más bajas de consumo se observaron en las regiones de Puno, Ucayali y Pasco con cifras por debajo del 6%.

Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 a más años según regiones. Perú, 2014 y 2019.



(1) Comprende los 43 distritos que conforman la provincia de Lima.

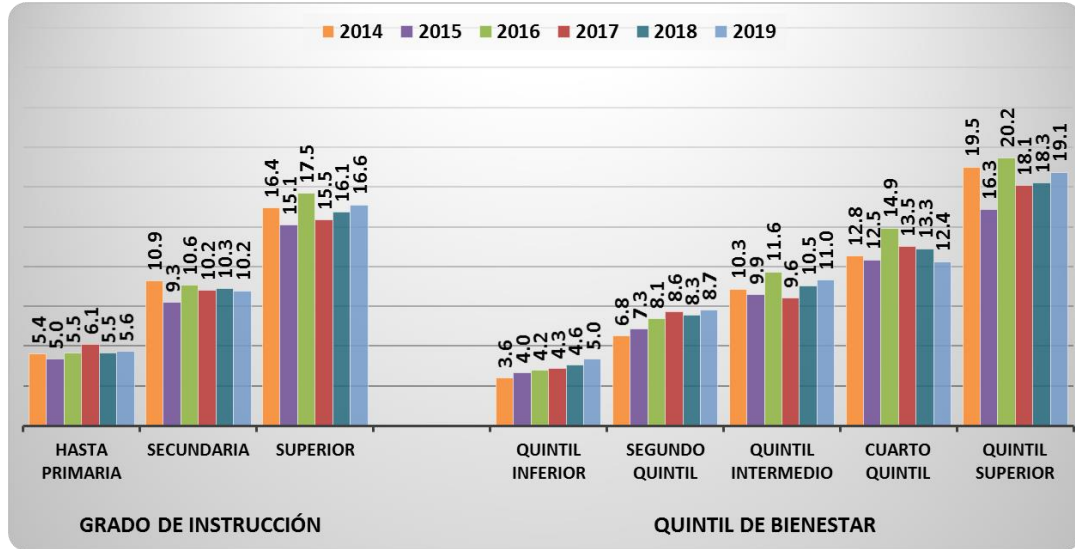
Fuente: Elaboración propia a partir de: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familia, Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, en el año 2019, se observó que a medida que aumentó el nivel educativo o el quintil de bienestar, también se incrementó la proporción de personas de 15 a más años que consumieron cinco porciones de frutas y/o verduras al día. En caso de las personas con nivel de educación superior casi triplicó a lo observado en las personas con solo nivel primario.

Lo mismo se puede apreciar con el nivel de bienestar, donde la proporción de personas pertenecientes al quintil superior, que consumían cinco porciones de

frutas y/o verduras, fue casi cuatro veces mayor a lo observado en las personas del quintil inferior.

Consumo de al menos 5 porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 a más años según grado de instrucción y quintil de bienestar. Perú, 2014 - 2019.



Fuente: Elaboración propia a partir de: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familia, Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019