

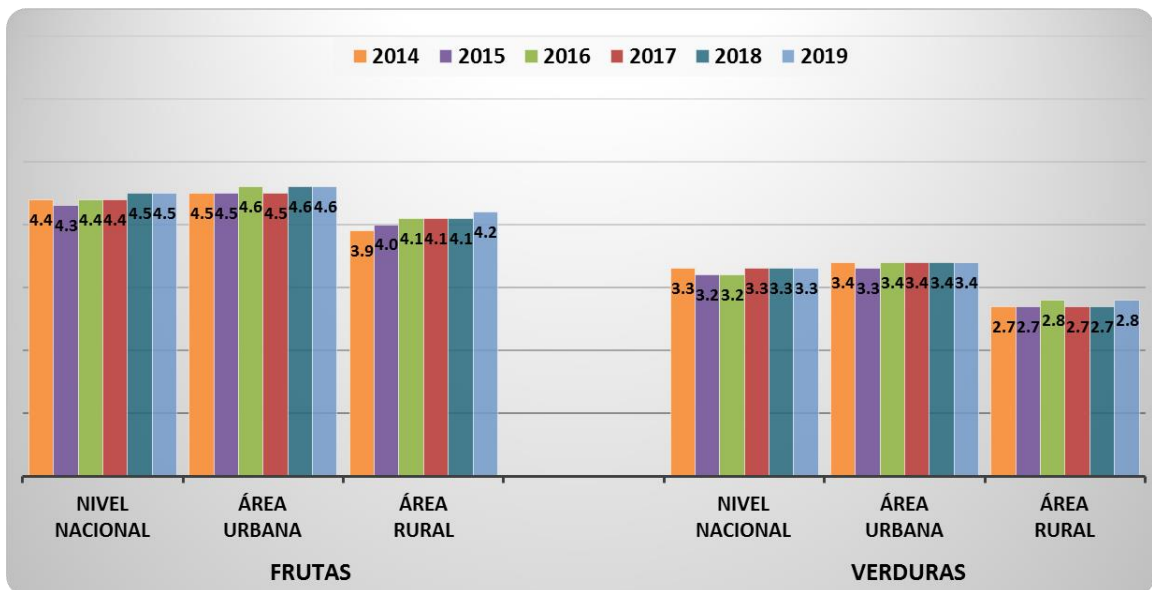
1.2 Consumo de frutas y verduras a la semana

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, durante el año 2019, las frutas se consumieron en promedio 4.5 de días a la semana, cifra que aumenta 0.1 puntos porcentuales al compararlo con las cifras de los años anteriores; mientras que, las verduras en ensaladas fueron consumidas en promedio 3.3 días a la semana.

Al comparar las cifras observadas en el año 2014 y 2019, se puede observar que el consumo de frutas en el área rural aumentó ligeramente de 3.9 (IC 95%: 3.8; 4.0) a 4.2 (IC 95%: 4.2; 4.3); y del mismo modo, en el área urbana, su consumo se incrementó de 4.5 (IC95%: 4.5; 4.6) a 4.6 (IC 95%: 4.5; 4.6).

El consumo de ensaladas de verduras se mantuvo constante entre los años 2014 y 2019, en ambas áreas de residencia.

Promedio de días a la semana de consumo de frutas y/o verduras en personas de 15 a más años a nivel nacional y según área de residencia. Perú, 2014-2019.



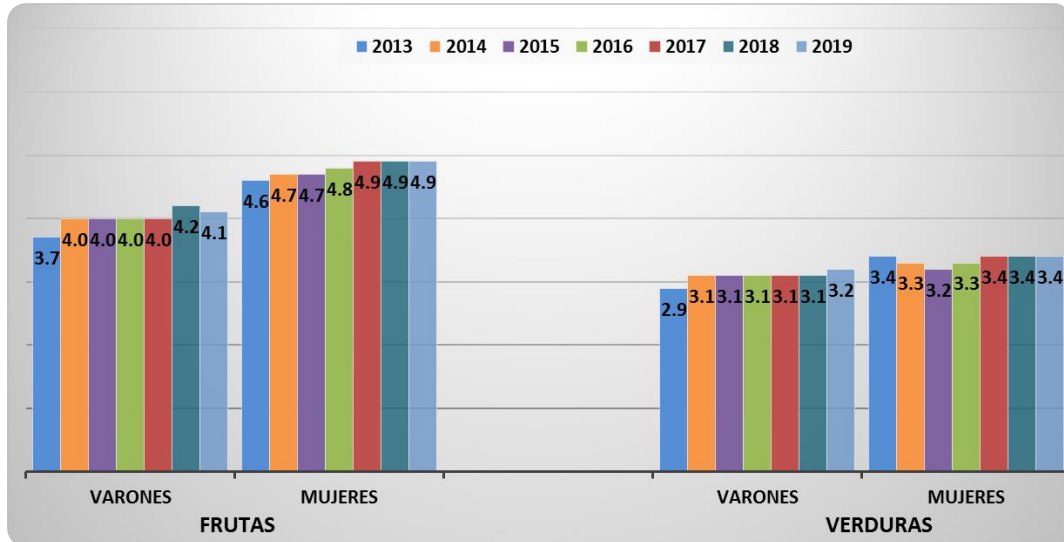
Fuente: Elaboración propia a partir de: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familia, Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019

Según sexo se puede apreciar que, en el año 2019, las mujeres consumieron tanto frutas como verduras en ensaladas con mayor frecuencia a la semana que los varones.

Al comparar las cifras observadas en el año 2013 y 2019, se puede notar que el promedio de días a la semana que consumían frutas aumentó ligeramente en mujeres, pasando de 4.6 (IC 95%: 4.5; 4.7) a 4.9 (IC 95%: 4.8; 4.9); el consumo en varones también presentó un ligero incremento, de 3.7 (IC 95%: 3.6; 3.9) a 4.1 (IC 95%: 4.1; 4.2).

Respecto al promedio de días a la semana en que se consumían ensaladas de verduras, se incrementó ligeramente en varones, pasando de 2.9 (IC 95%: 2.8; 3.1) a 3.2 (IC 95%: 3.1; 3.3), mientras que en mujeres se mantuvo constante.

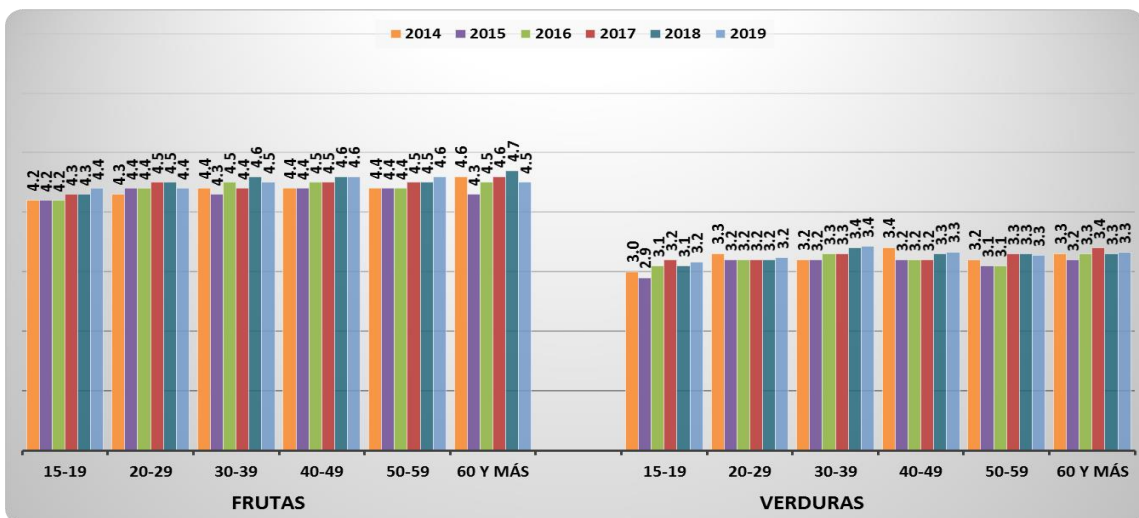
Promedio de días a la semana de consumo de frutas y verduras en personas de 15 a más años según sexo. Perú 2013 - 2019.



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”, se puede observar que, entre los años 2014 y 2019, el consumo de frutas y de ensaladas de verduras, se mantuvo constante en todos los grupos de edad durante los últimos seis años evaluados y la diferencia entre grupos de edad varía entre 0 – 0.2.

Promedio de días a la semana de consumo de frutas y verduras en personas de 15 a más años según grupo de edad. Perú, 2014-2019.



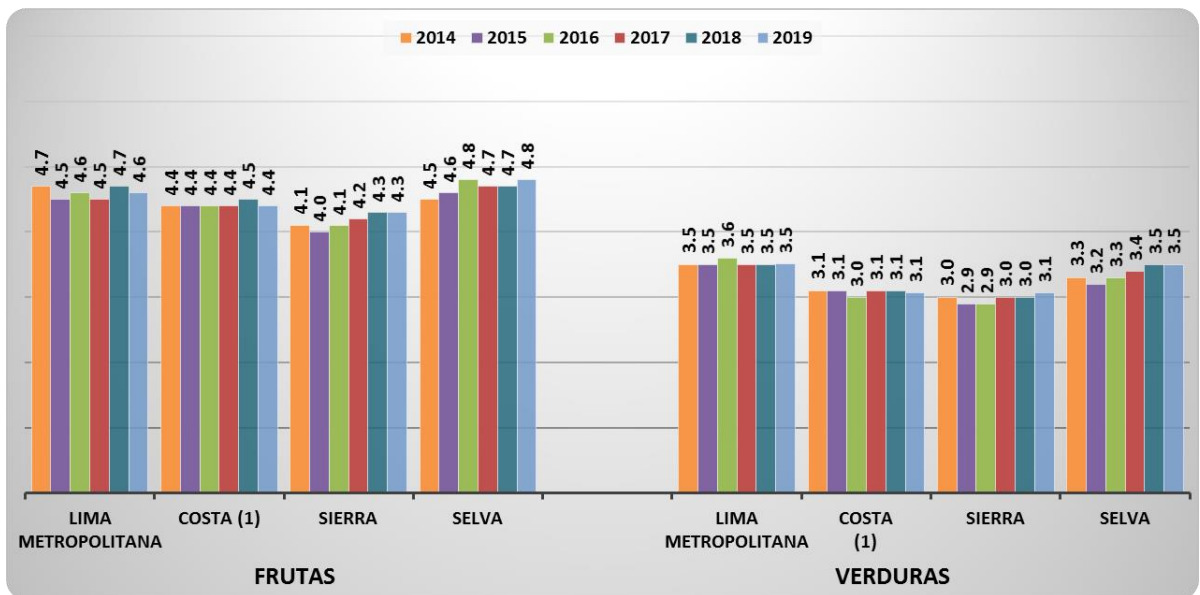
Fuente: Elaboración propia a partir de: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familia, Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, se puede observar que, según dominio geográfico, en el año 2019 se consumían entre 4 y 5 días a la semana frutas, y entre 3 a 4 días a la semana ensalada de verduras.

Al analizar y comparar las cifras del Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles” de los años 2014 y 2019, se puede observar que el consumo de frutas se mantuvo constante en todos los dominios geográficos.

El consumo de ensaladas de verduras se mantuvo estable en los últimos seis años evaluados.

Promedio de días a la semana de consumo de frutas y verduras en personas de 15 a más años según dominio geográfico. Perú, 2014-2019.

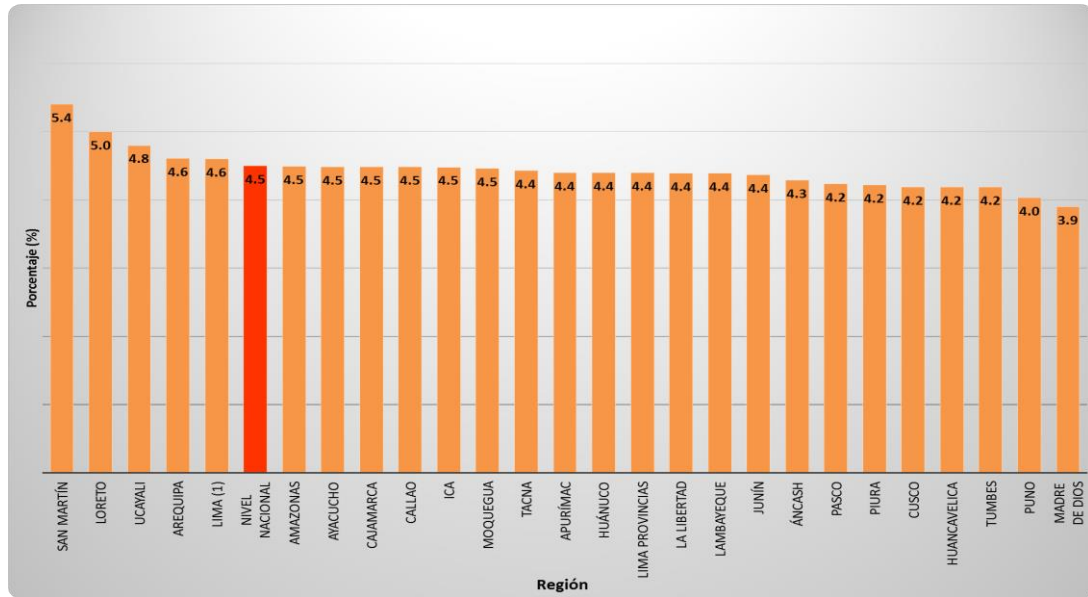


(1) No incluye Lima Metropolitana

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

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, en el año 2019, el rango de consumo de frutas a la semana fue de 3.9 a 5.4 días, siendo mayor su consumo en las regiones San Martín y Loreto.

Promedio de días a la semana de consumo de frutas en personas de 15 a más años según regiones. Perú, 2019.

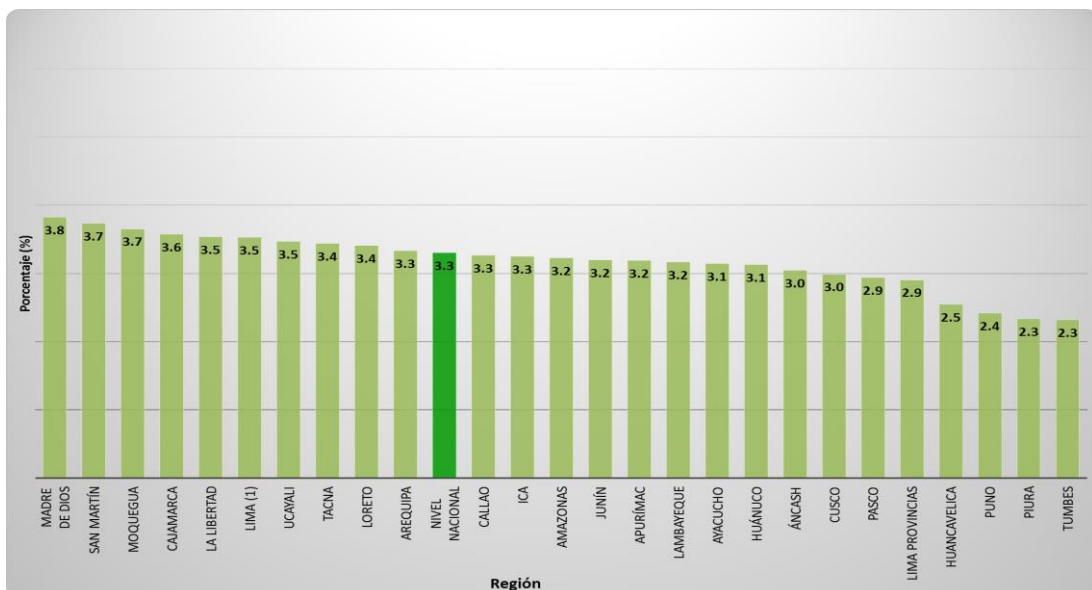


(1) Comprende los 43 distritos que conforman la provincia de Lima.

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

Respecto al consumo de verduras, se puede observar que, en el año 2019, la mayoría de los departamentos del Perú consumía verduras en ensaladas de 2.3 a 3.8 días a la semana, siendo mayor su consumo en las regiones de Madre de Dios, San Martín y Moquegua.

Promedio de días a la semana de consumo de verduras en personas de 15 a más años según regiones. Perú, 2019.



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

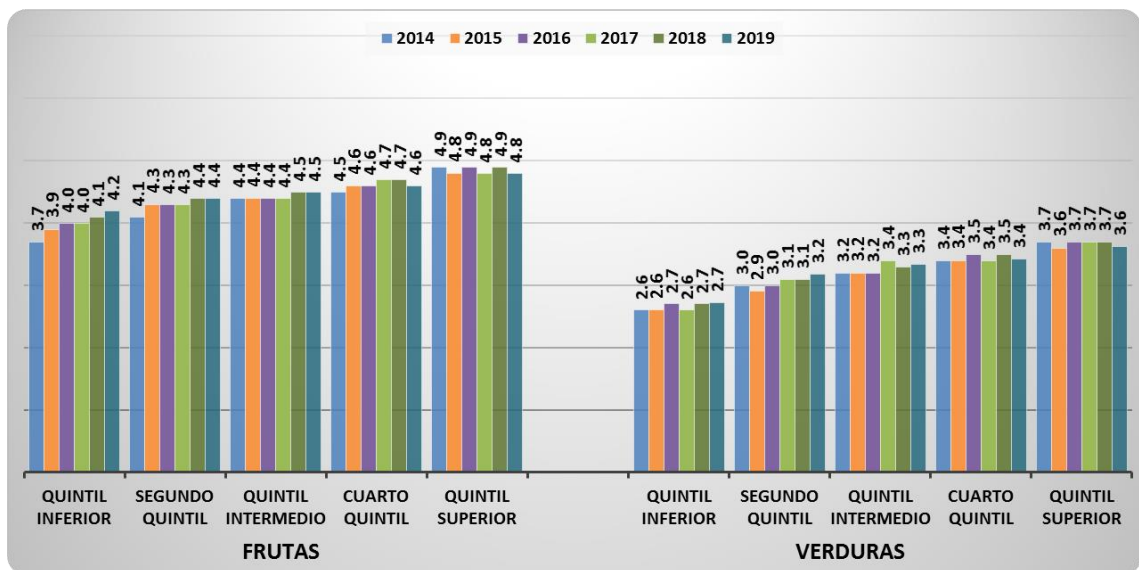
Fuente: Elaboración propia a partir de: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familia, Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2019

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, a medida que aumenta el quintil de bienestar, también aumenta el número de días a la semana que se consumen frutas y ensaladas de verduras.

Es así como, en el año 2019, la personas de 15 a más años del quintil superior consumieron casi 5 días a la semana frutas, mientras que los del quintil inferior se consumieron en promedio 4 días. Lo mismo se puede evidenciar con el consumo de ensaladas de verduras, donde las personas del quintil superior consumían en promedio 3.6 días a la semana ensaladas, mientras que los de quintil inferior lo consumía 2.7 días a la semana.

El consumo de frutas y ensaladas de verduras a la semana, en cada quintil de bienestar, se mantuvo estable entre los años 2014 y 2019.

Promedio de días a la semana de consumo de frutas y verduras en personas de 15 a más años según 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