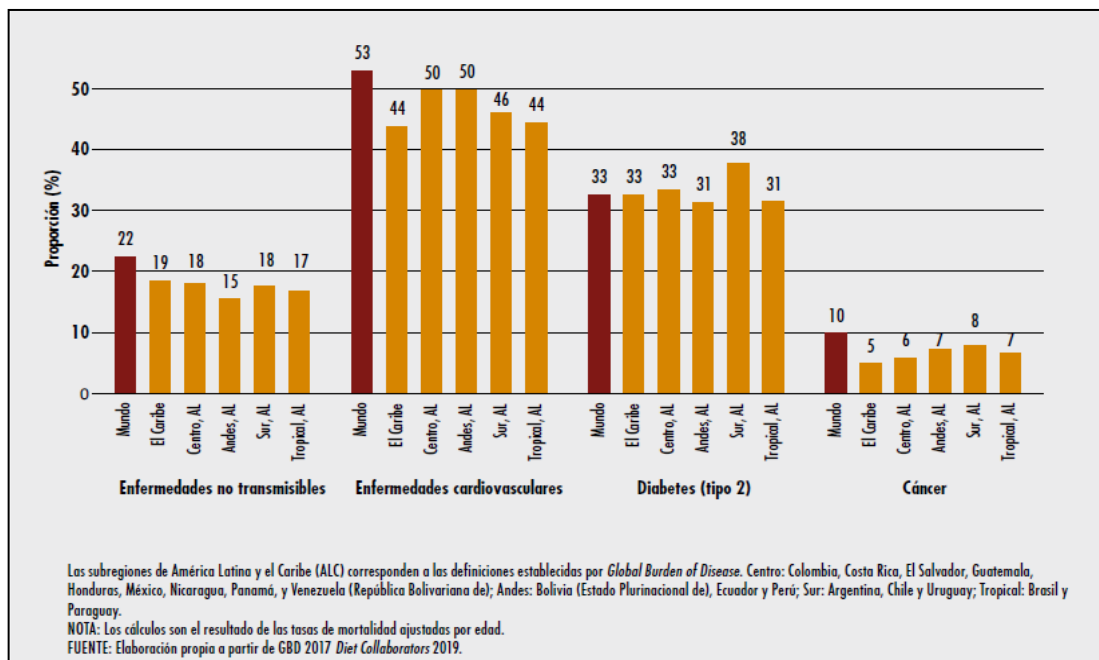


## 1. CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de muchas enfermedades importantes, en el 2017, un estudio reveló que 11 millones de muertes en el mundo y 255 millones de AVAD fueron atribuibles a factores de riesgo dietéticos, de ellos 2 millones muertes y 65 millones de AVAD corresponden a la baja ingesta de frutas a nivel mundial<sup>1</sup>.

Del total de muertes relacionadas con una alimentación inadecuada representaron 22% de las muertes totales de adultos a nivel global en 2017, en el siguiente gráfico se puede observar las tres principales enfermedades no transmisibles y la prevalencia de muertes atribuibles a una alimentación inadecuada son 53% de las muertes por enfermedades cardiovasculares, 33% de las muertes por diabetes y 10% de las muertes por diversos tipos de cáncer<sup>2</sup>

**Muertes atribuibles a dietas poco saludables en adultos, según total y principal enfermedad no transmisible en porcentaje, 2017**



**Fuente:** Figura extraída de: OPS, Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019 – Figura N° 20.

<sup>1</sup> GBD Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. 2019. The Lancet, 393(10184), 1958-1972. Disponible en: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext)

<sup>2</sup> FAO, OPS, WFP y UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Santiago. 2019. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf>

Asimismo, el estudio desarrollado por GBD Diet Collaborators<sup>1</sup>, halló una relación causal entre la calidad de la alimentación y las enfermedades no transmisibles, observándose en el caso de las frutas (frescas y secas) y las verduras una relación entre su baja ingesta y el riesgo de contraer las enfermedades que se muestra en el cuadro.

### Evidencia que apoya la causalidad entre los factores de riesgo alimentarios y sus resultados en enfermedades no transmisibles

Riesgo	Resultado
<b>Dieta baja en frutas</b>	Cáncer de labio y cavidad bucal Cáncer de nasofaringe Otros tumores malignos de la faringe Cáncer de laringe Cáncer de tráquea, de bronquios y de pulmón Enfermedades isquémicas del corazón Accidente cerebrovascular isquémico Hemorragia intraencefálica Hemorragia subaracnoidea Diabetes mellitus (tipo 2)
<b>Dieta baja en verduras</b>	Enfermedades isquémicas del corazón Accidente cerebrovascular isquémico Hemorragia intraencefálica Hemorragia subaracnoidea

**Fuente:** Figura extraída y modificada de: OPS, Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019 – Cuadro N° 05.

La Organización mundial de la Salud y la FAO recomiendan el consumo de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras<sup>3</sup>, además son una fuente rica de vitaminas y minerales, fibra alimentaria y todo un cúmulo de sustancias no nutrientes beneficiosas, como fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes. El consumo variado de frutas y verduras ayuda a asegurar una ingesta adecuada de muchos de esos nutrientes esenciales<sup>4</sup>.

El consumo estimado de frutas y verduras es variable en todo el mundo, en caso de las frutas es un poco menos de 100 g/día (óptimo: 250 g/día) y de verduras un poco menos de 200 g/día (óptimo: 400 g/día), siendo la ingesta inferior al nivel óptimo, solo Asia Central presentó un consumo ideal de verduras; en caso de los países andinos como Bolivia, Ecuador y Perú, no llegaron a cubrir la ingesta óptima de frutas y verduras pero en relación a la ingesta de frutas supero el promedio mundial (aprox. 130 g/día) y de las verduras fue inferior al promedio mundial (aprox. 100 g/día)<sup>5</sup>.

<sup>3</sup>OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

<sup>4</sup> OMS. Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Disponible en: [https://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/es/](https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/)

<sup>5</sup> GBD Diet Collaborators. Figura 1: Ingesta estandarizada por edad de factores dietéticos entre adultos de 25 años o más a nivel mundial y regional en 2017. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease



Por lo expuesto, resulta necesario la implementación de políticas públicas y planes destinados a aumentar el consumo diario de frutas y verduras en la población, con el objeto de contribuir en la prevención de las enfermedades crónicas no trasmisibles.

En el presente análisis, se utiliza como fuente primaria de información la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles” 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019<sup>6</sup>.

---

Study 2017. 2019. The Lancet, 393(10184), 1958-1972. Disponible en: <https://marlin-prod.literatumonline.com/cms/attachment/7bb4609f-765f-4810-8b6d-612dd18ea92f/gr1.jpg>

<sup>6</sup> Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles (2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019). Lima- Perú.

2013: [http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1152/index.html](http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1152/index.html)

2014: [http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1212/Libro.pdf](http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1212/Libro.pdf)

2015: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1357/index.html](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1357/index.html)

2016: [http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1432/index.html](http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1432/index.html)

2017: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1526/index.html](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1526/index.html)

2018: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1657/index1.html](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1657/index1.html)

2019: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1734/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1734/)