

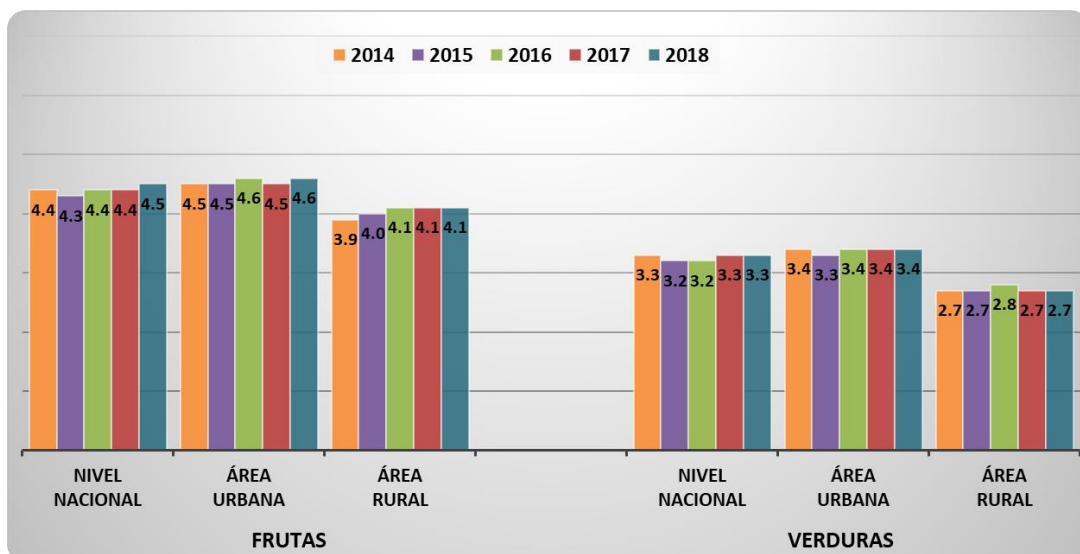
## 1.2 Consumo de frutas y verduras a la semana

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, durante el año 2018, 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 2018, se puede observar que el consumo de frutas en el área rural aumentó ligeramente de 3.9 (IC95% 3.8:4.0) a 4.1 (IC95% 4.1:4.2); y del mismo modo, en el área urbana, su consumo se incrementó de 4.5 (IC95% 4.5:4.6) a 4.6 (IC95% 4.6:4.7).

El consumo de ensaladas de verduras se mantuvo constante entre los años 2014 y 2018, 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 de edad a nivel nacional y según área de residencia. Perú, 2014-2018.



**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2013, 2014, 2015, 2017 y 2018. Elaborado por el INS/CENAN.

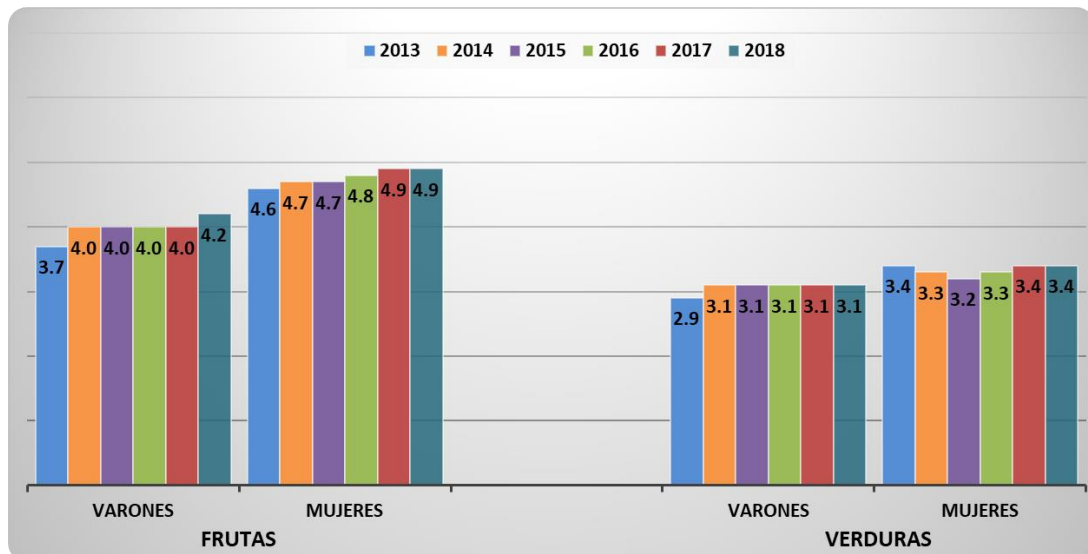
Según sexo se puede apreciar que, en el año 2018, las mujeres consumieron frutas con mayor frecuencia a la semana que los varones. Por otro lado, la frecuencia de consumo a la semana de verduras en ensaladas fue similar en mujeres y varones.

Al comparar las cifras observadas en el año 2013 y 2018, se puede notar que el promedio de días a la semana que consumían frutas aumentó ligeramente en mujeres, pasando de 4.6 (IC95% 4.5:4.7) a 4.9 (IC95% 4.8:4.9); el consumo en

varones también presentó un ligero incremento, de 3.7 (IC95% 3.6:3.9) a 4.2 (IC95% 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 (IC95% 2.8:3.1) a 3.1 (IC95% 3.1:3.2), mientras que en mujeres se mantuvo constante.

### Promedio de días a la semana de consumo de frutas y/o verduras en personas de 15 a más años de edad según sexo. Perú 2013 - 2018.



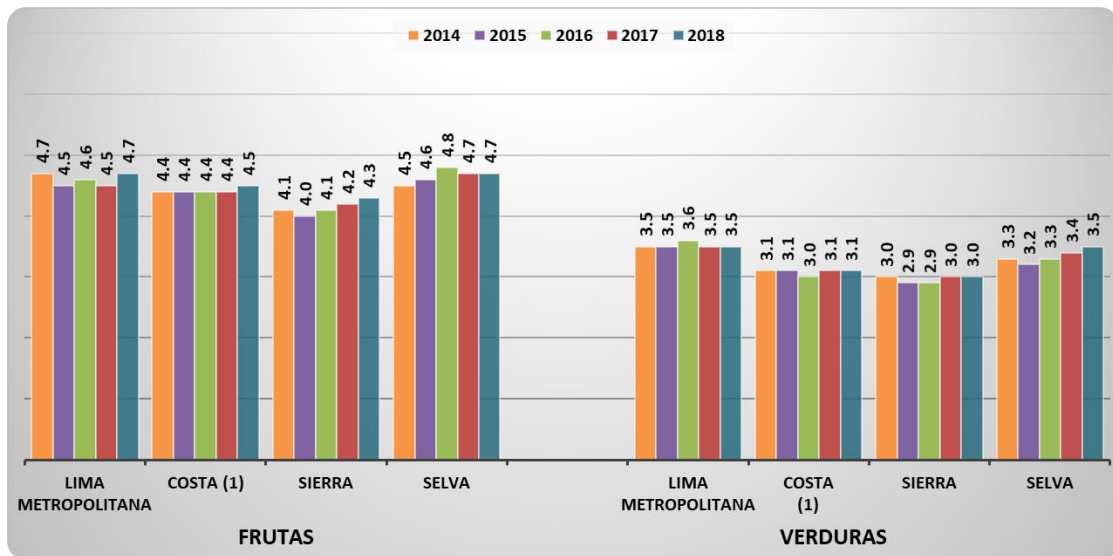
**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 y 2018. Elaborado por el INS/CENAN.

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, se puede observar que, según dominio geográfico, en el año 2018 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 2018, 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 cuatro periodos evaluados.

### Promedio de días a la semana de consumo de frutas y/o verduras en personas de 15 a más años de edad según dominio geográfico. Perú, 2014-2018.

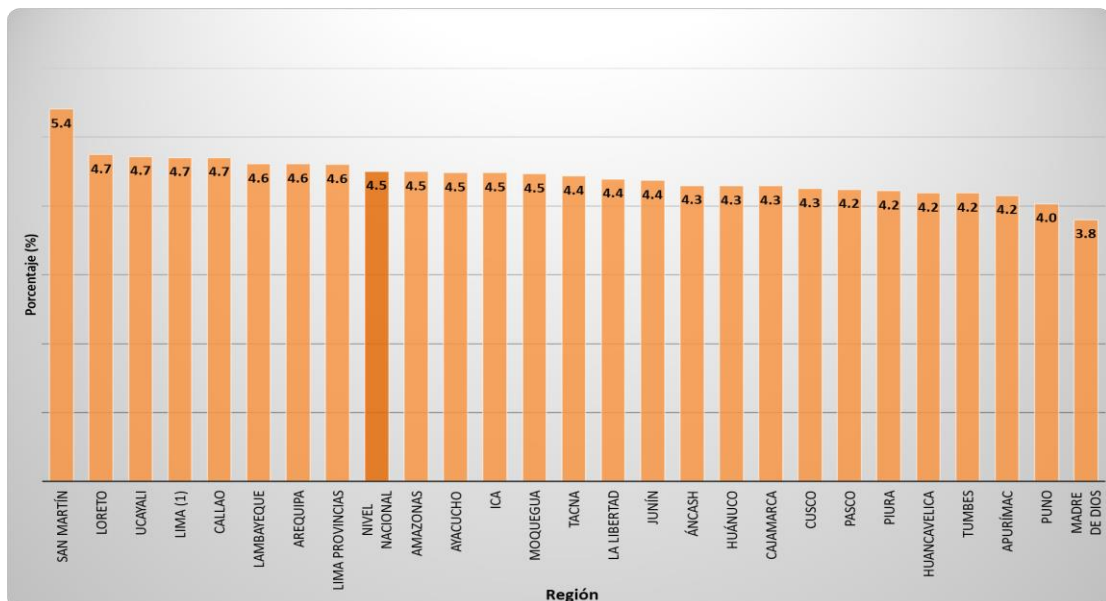


(1) No incluye Lima Metropolitana

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2014, 2015, 2016, 2017 y 2018. Elaborado por el INS/CENAN.

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, en el año 2018, el rango de consumo de frutas a la semana fue de 3.8 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 de edad según regiones. Perú, 2018.

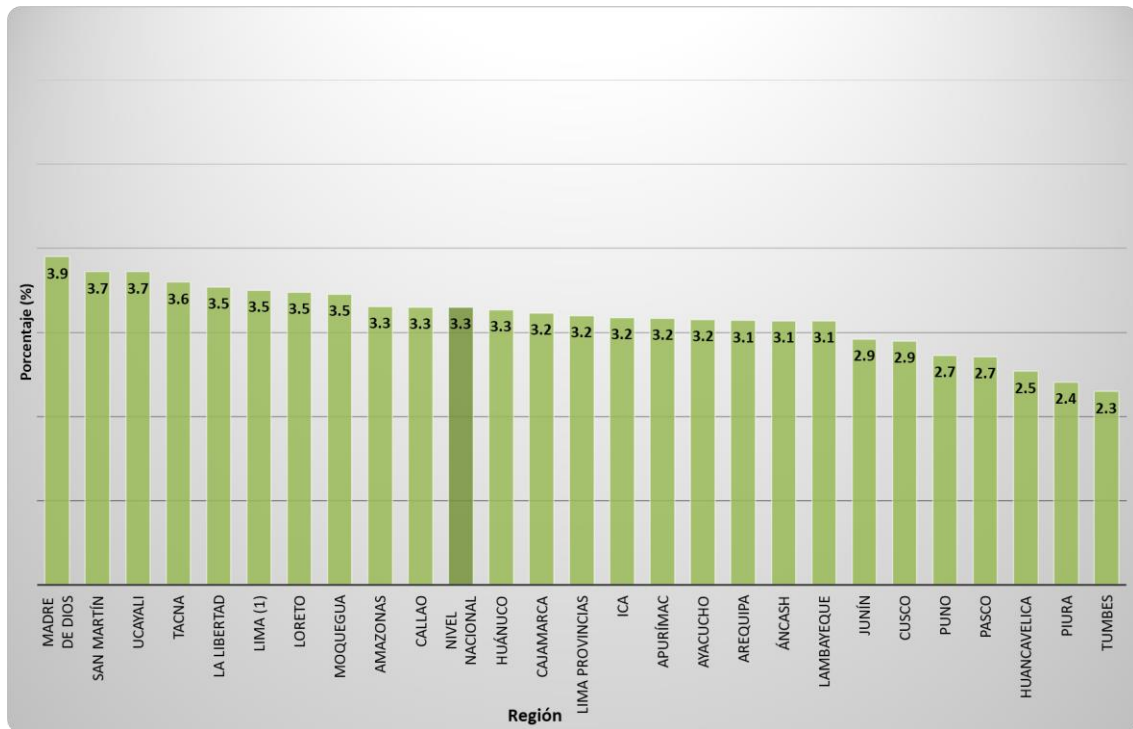


(1) Comprende los 43 distritos que conforman la provincia de Lima.

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2018. Elaborado por el INS/CENAN.

Respecto al consumo de verduras, se puede observar que, en el año 2018, la mayoría de los departamentos del Perú consumía verduras en ensaladas de 2.3 a 3.9 días a la semana, siendo mayor su consumo en las regiones de Madre de Dios, San Martín y Ucayali.

**Promedio de días a la semana de consumo de verduras en personas de 15 a más años de edad según regiones. Perú, 2018.**



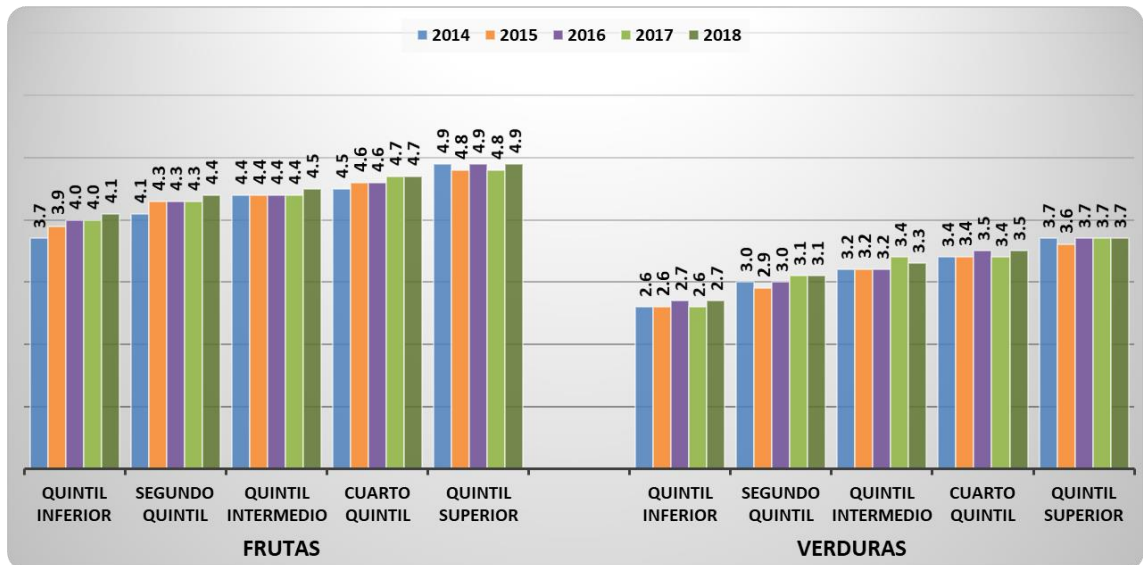
**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2018. Elaborado por el INS/CENAN.

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 que, en el año 2018, 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 3.7 días a la semana ensaladas, mientras que los de quintil inferior lo consumía 2.6 días a la semana.

El consumo de frutas y/o ensaladas de verduras a la semana, se mantuvo estable entre los años 2014 y 2018.

**Promedio de días a la semana de consumo de frutas y/o verduras en personas de 15 a más años de edad según quintil de bienestar. Perú, 2014-2018.**



**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2014, 2015, 2016, 2017 y 2018. Elaborado por el INS/CENAN.