

1.- CONSUMO DE FRUTAS Y/O VERDURAS

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas en el mundo si se aumentará, lo suficiente, el consumo de frutas y/o verduras¹.

El consumo insuficiente de frutas y verduras es considerado como uno de los 10 factores de riesgo principales que contribuyen a la mortalidad, causando en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. La inclusión de las frutas y verduras en la dieta diaria podría ayudar a prevenir importantes enfermedades no transmisibles¹.

La Organización mundial de la Salud y la FAO recomiendan el consumo de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras con el fin de prevenir enfermedades crónicas tales como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, ya que existen pruebas convincentes de que las frutas y verduras reducen el riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares y de que probablemente también reduzcan el riesgo de diabetes¹.

Así mismo, la ingesta de frutas y verduras variadas garantiza un consumo de vitaminas, de fibra dietética y de una serie de sustancias esenciales para la salud. Además, el aumento del consumo de frutas y verduras puede ayudar a desplazar los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares o sal¹.

El consumo estimado de frutas y verduras es muy variable en todo el mundo, oscilando entre 100 g/día en los países menos desarrollados y aproximadamente 450 g/día en Europa Occidental¹.

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 transmisibles.

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 y 2018².

¹ <http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>

² Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles (2013, 2014, 2015 y 2017). Lima- Perú.

2013: 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

2015: 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

2017: 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