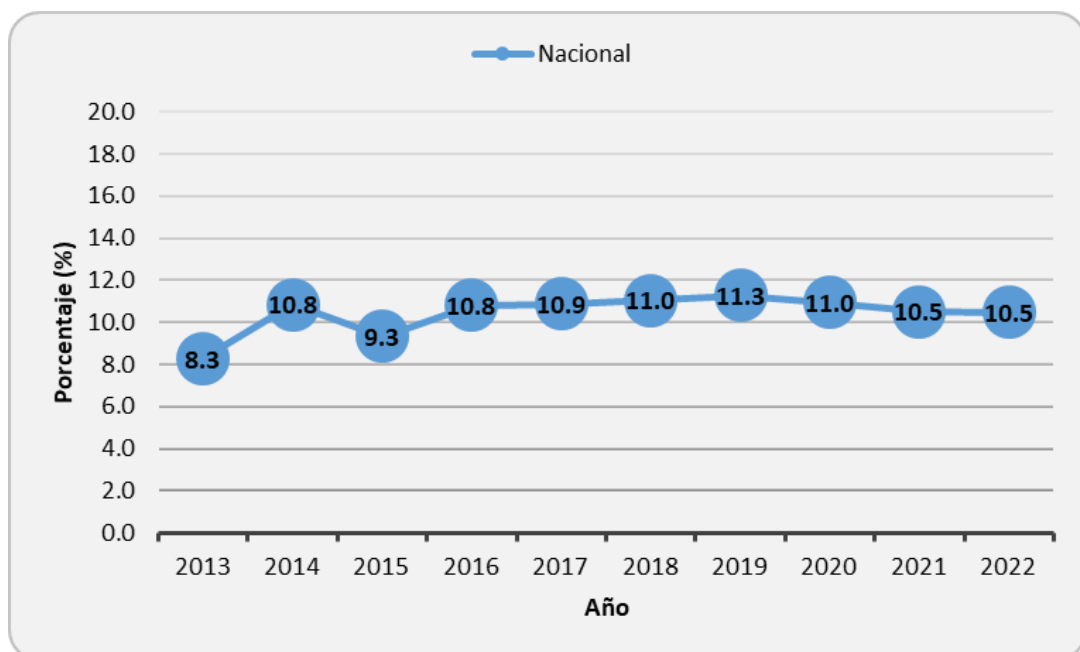


## 1.1 Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, a nivel nacional, entre los años 2013 y 2022, el consumo de cinco porciones de frutas o verduras aumentó de 8,3% (IC 95%: 6,7; 9,9) a 10,5% (IC 95%: 9,9; 11,1); aunque se mantuvo entre 10,5% a 11,3% en los últimos siete años, evidenciándose que, solo una de cada 10 personas consumió cinco porciones de frutas o verduras al día.

### Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 y más años de edad según área de residencia. Perú, 2013-2022.



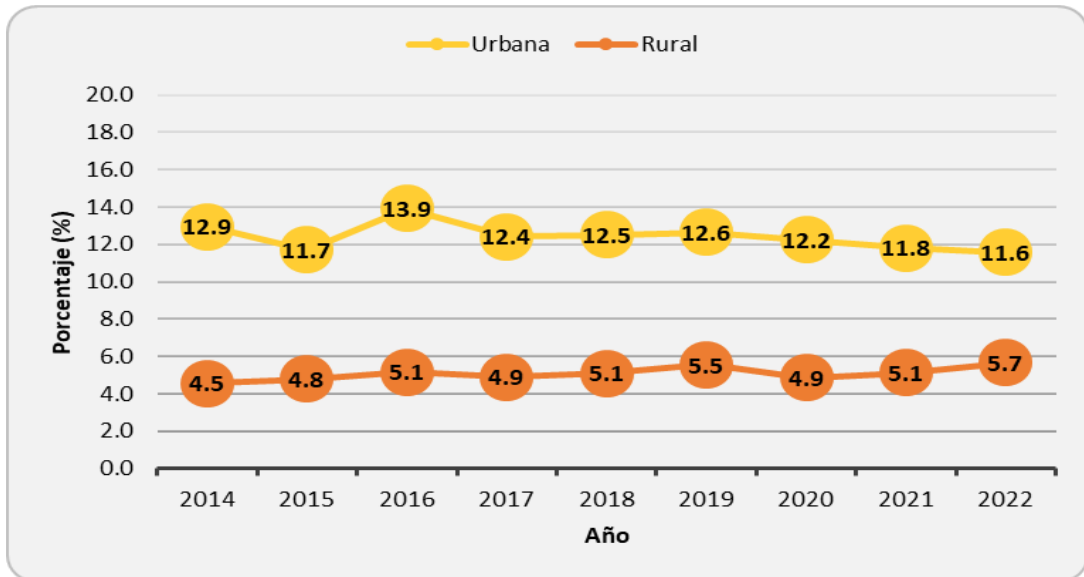
Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2013-2022.

Al analizar la información según área de residencia, se puede observar que, durante el periodo evaluado, existe un mayor consumo de cinco frutas y/o ensalada de verduras en el área urbana, presentando una brecha importante, con cifras que triplicaban al inicio del periodo y finalmente duplican a lo observado en el año 2022 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 4,5% (IC 95%: 3,9; 5,2) en el 2014 a 5,7% (IC 95%: 5,0; 6,3) en el 2022, mientras que, en el área urbana, las cifras disminuyeron, de 12,9% (IC 95%: 12,1; 13,8) a 11,6% (IC 95%: 10,9; 12,3) en el mismo periodo de tiempo.

**Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 y más años de edad según área de residencia. Perú, 2013-2022.**

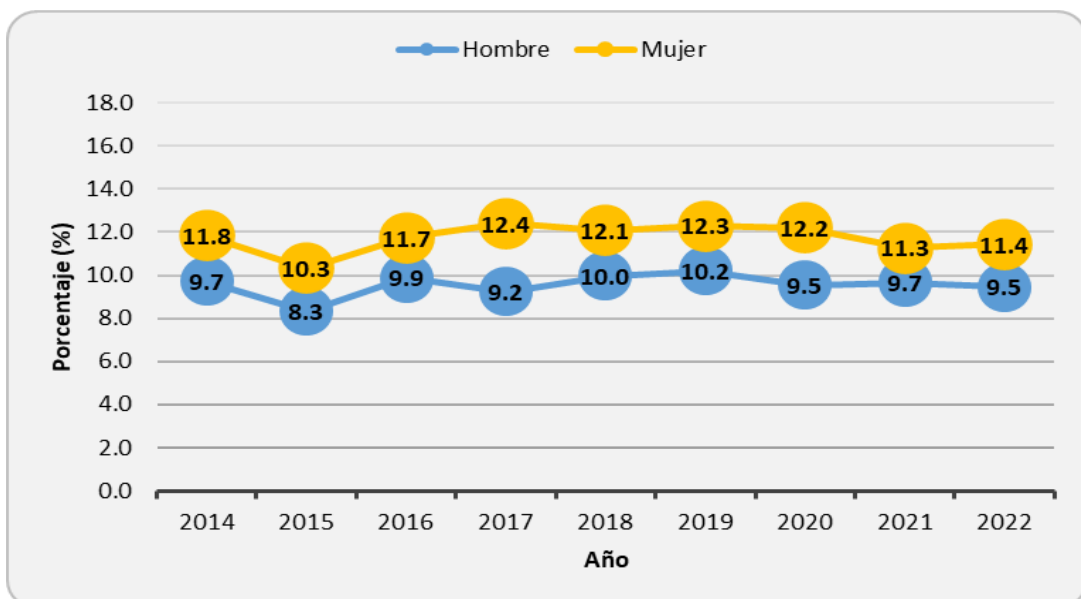


Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2014-2022.

La proporción de consumo de cinco porciones de frutas y/o verduras al día en mujeres fue mayor en todos los años evaluados, manteniéndose en el rango de 10,3% a 12,4% en mujeres, mientras que en los varones se encontró en el rango de 8,3% a 10%.

**Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 y más años de edad según sexo. Perú, 2013-2022.**



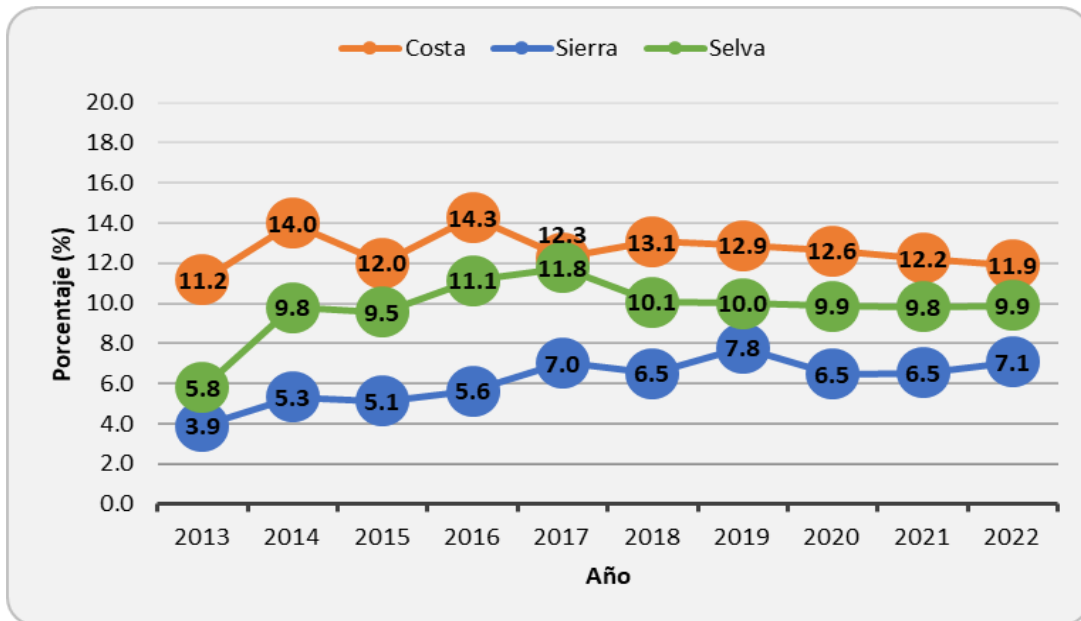
Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2014-2022.

Según dominio de residencia, en la costa el consumo de cinco porciones de frutas y/o verduras mantuvo una tendencia leve a disminuir entre los años 2014 a 2022.

Por el contrario, se puede observar que, en la sierra, el consumo aumentó de 3,9% (IC95%: 2,9; 4,8) a 7,1% (IC95%: 6,4; 7,8) entre los años 2013 y 2022, mientras que, en el mismo periodo, se observó una estabilidad en la selva (alrededor de 10%), con un incremento inicial entre 2013 (5,8%) a 2014 (9,8%).

### Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 y más años de edad según región natural. Perú, 2014-2022.

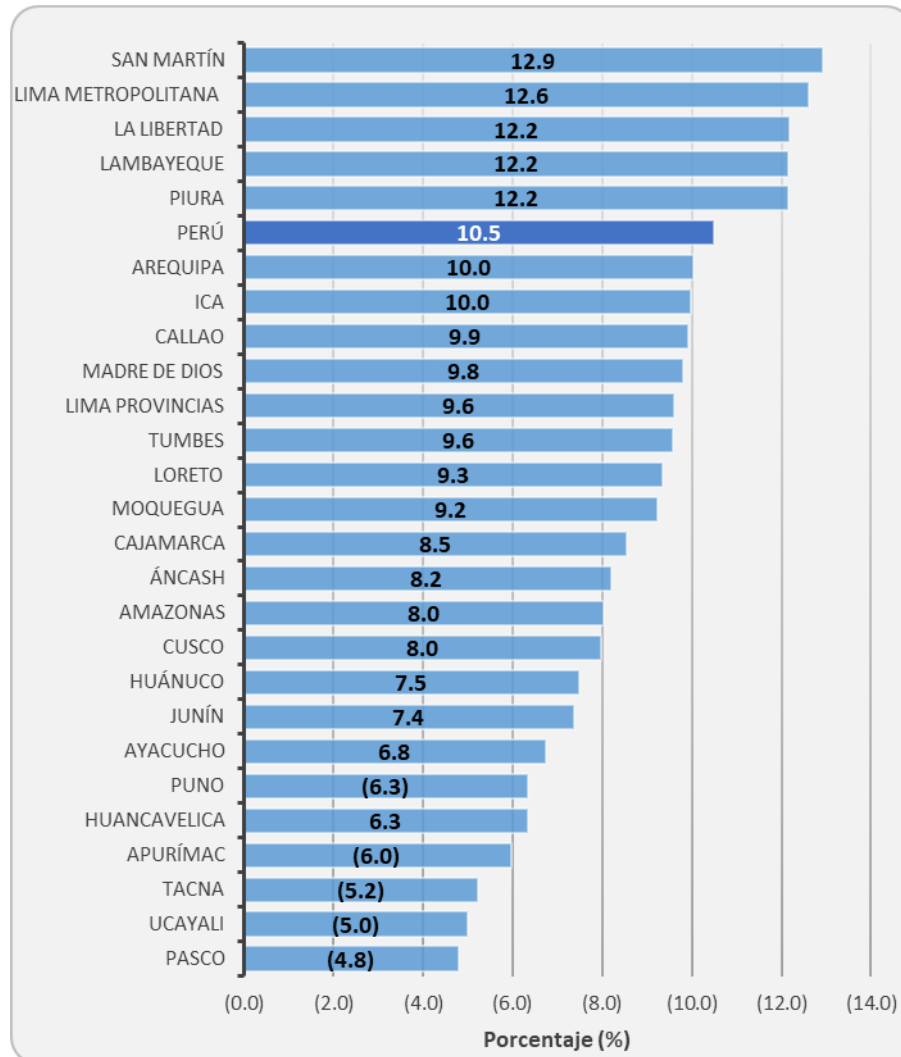


Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2013-2022.

En el año 2022, los departamentos con mayor consumo de cinco porciones de fruta y/o ensaladas de verduras al día en personas de 15 años a más, fueron La Libertad, Lima Metropolitana, Lambayeque, Piura y San Martín, con cifras superiores al promedio Nacional (10,5%), es importante mencionar que, en estos departamentos, solo uno de cada ocho personas de 15 años a más consumió cinco porciones de frutas y/o ensalada de verduras al día. Los departamentos de menor consumo fueron Pasco, Ucayali y Tacna, con cifras menores a 6,0%.

**Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 y más años de edad según departamentos. Perú, 2022.**



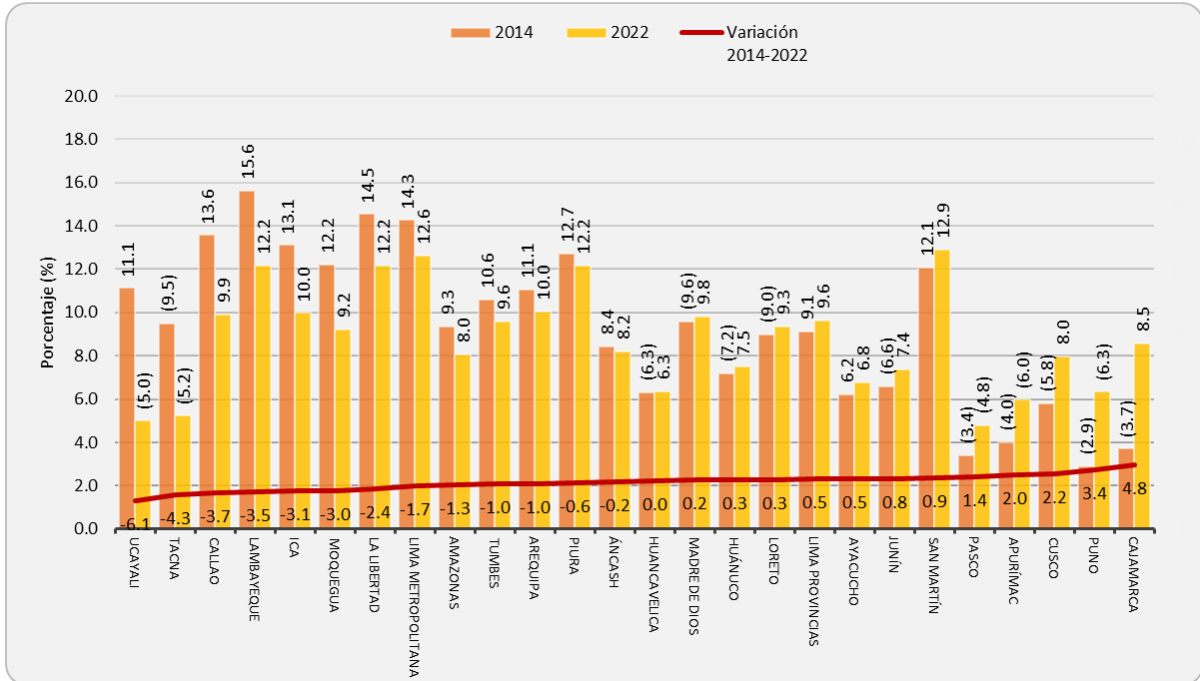
Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2022.

Entre los años 2014 y 2022, los departamentos que incrementaron en mayor proporción el consumo de cinco porciones de fruta y/o ensaladas de verduras al día, fueron Apurímac, Cusco, Puno y Cajamarca, quienes aumentaron de 2,0 a 4,8 puntos porcentuales.

Así mismo, al comparar las cifras de los años 2014 y 2022, se puede observar que, trece departamentos en total disminuyeron el consumo de cinco porciones de frutas y/o verduras, siendo mayor en los departamentos de Ica, Lambayeque, Tacna, Ucayali y la Provincia Constitucional del Callao, quienes disminuyeron en más de 3,0 puntos porcentuales.

**Variación del consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 y más años de edad según departamentos. Perú, 2014 y 2022.**



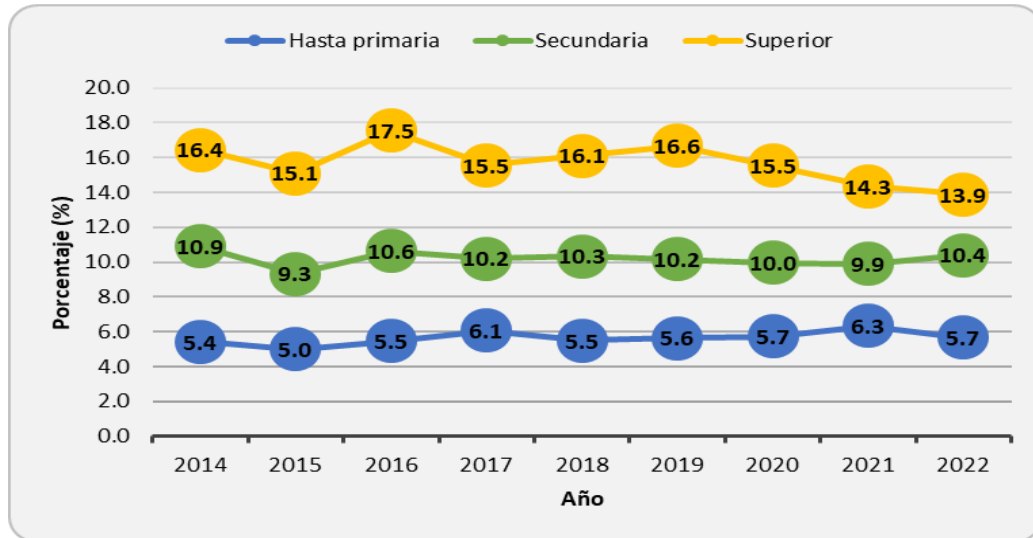
Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2014 y 2022.

Por otro lado, el consumo de cinco porciones de frutas y/o verduras al día en las personas de 15 y más años fue más frecuente a mayor nivel educativo, es así que en una de cada seis personas con educación superior consumió al menos cinco porciones de frutas, siendo el triple que los sujetos con nivel de educación primaria.

Entre los años 2014 y 2022, se observó una ligera disminución en la proporción de personas con nivel educativo superior, con cifras de 16,4% (IC95%: 15,0; 17,9) y 13,9% (IC95%: 12,8; 15,0) respectivamente. Las proporciones de consumo en los sujetos con nivel educativo de primaria y secundaria, se mantuvo estable entre los años 2014 y 2022, alcanzando el consumo de cinco porciones de frutas y/o verduras, en promedio para el periodo, en solo uno de cada 18 personas con nivel primario y en uno de cada 9 personas con nivel secundario; es decir, el consumo de las cinco porciones en las personas con nivel secundario duplica a lo observado en aquellos con primaria.

### Consumo de al menos 5 porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 y más años de edad según grado de instrucción. Perú, 2014 - 2022.



Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2014-2022.

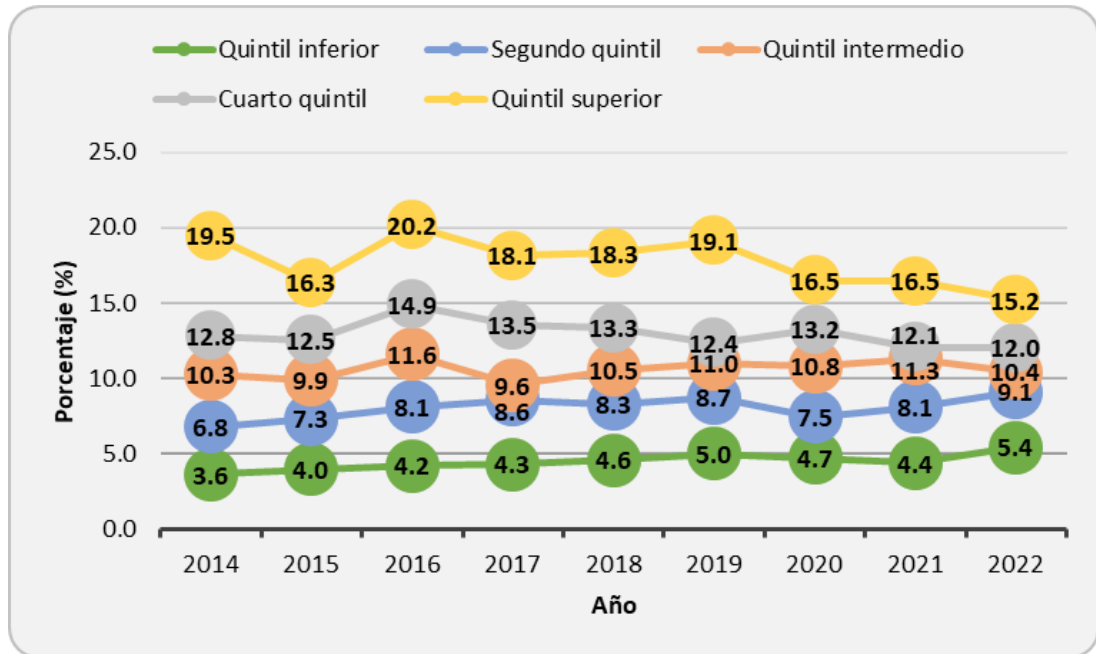
El consumo de cinco porciones de fruta y/o ensaladas de verduras al día fue mayor a medida que aumentó el quintil de bienestar, observándose que el consumo en el quintil superior triplicó a lo observado en el quintil inferior.

Entre los años 2014 y 2022, el consumo de cinco porciones de fruta y/o ensaladas de verduras aumentó en las personas del quintil inferior, con cifras de 3,6% (IC95%: 2,9;4,3) en el 2014 y 5,4% (IC95%: 4,8;6,1) en el 2022; así mismo incrementó en el segundo quintil de 6,8% (IC95%: 5,9;7,7) a 9,1% (IC95%: 8,1;10,1) en el mismo periodo de tiempo.

En el periodo de evaluación, en los sujetos del quintil intermedio y cuarto quintil, el consumo de cinco porciones de fruta y/o ensaladas de verduras se mantuvo estable, con un porcentaje promedio de 10,6% y 13,0% respectivamente.

Por otro lado, se evidenció una disminución en el consumo de cinco porciones de fruta y/o ensaladas de verduras en las personas del quintil superior, con cifras de 19,5% (IC95%: 17,6; 21,3) en el 2014 y 15,2% (IC95%: 13,4; 16,9) en el 2022.

**Consumo de al menos 5 porciones de fruta y/o verduras al día en personas de 15 y más años de edad según quintil de bienestar. Perú, 2014 - 2022.**



Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2014-2022.