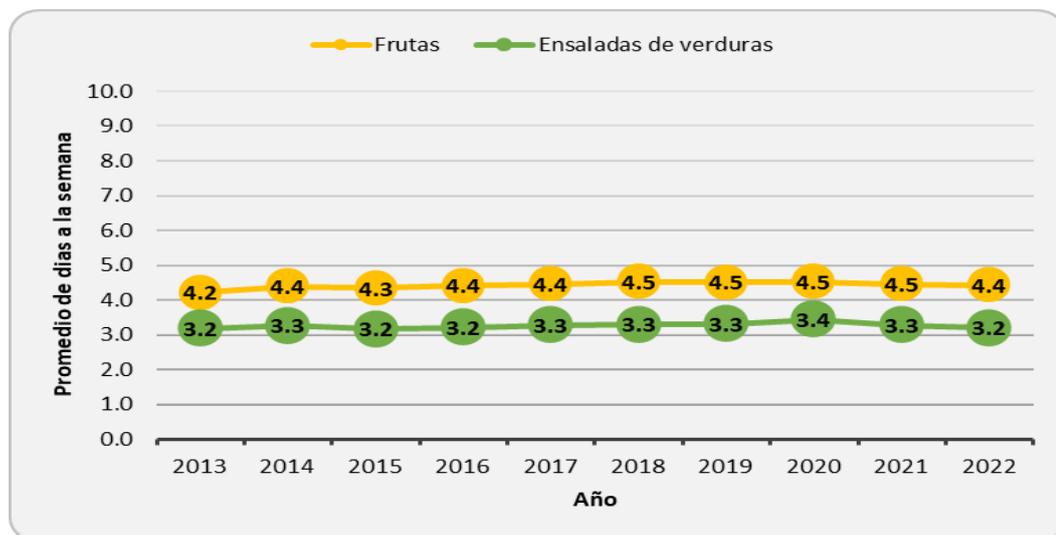


1.2 Consumo de frutas y verduras según número de días a la semana

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, entre los años 2013 y 2022 el promedio de días a la semana que las personas de 15 y más años consumían frutas o verduras se mantuvo constante.

De este modo, durante el año 2022, las frutas se consumieron en promedio 4,4 de días a la semana, mientras que las ensaladas de verduras fueron consumidas en promedio 3,2 días.

Promedio de días a la semana de consumo de frutas en personas de 15 y más años de edad a nivel nacional y según área de residencia. Perú, 2014-2022.



Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

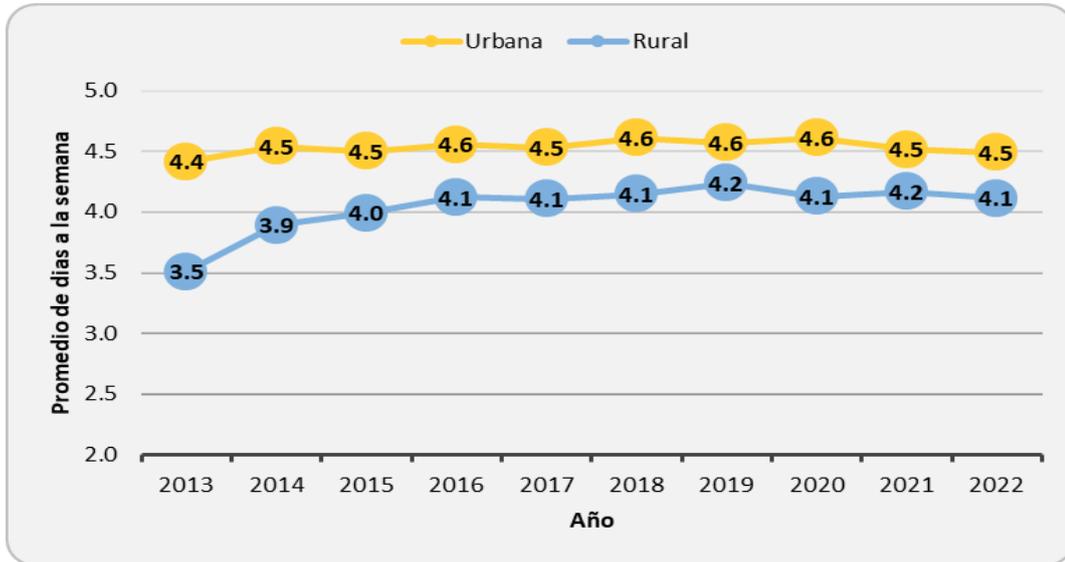
Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2013-2022

Según área de residencia, entre los años 2013 y 2022 el promedio de días a la semana que las personas de 15 y más años de edad consumían tanto frutas como verduras fue superior en el área urbana.

Respecto a las frutas, se puede observar que la cantidad de días que se consumieron en el área rural aumentó ligeramente de 3,5 (IC 95%: 3,3; 3,7) a 4,1 (IC 95%: 4,0; 4,2); mientras que, en el área urbana, el número de días consumidos se mantuvo estable.

En el año 2022, las ensaladas de verduras fueron consumidas en promedio 3,3 días a la semana en el área urbana y 2,7 días en el área rural, dichas cifras se mantuvieron constantes entre los años 2013 y 2022.

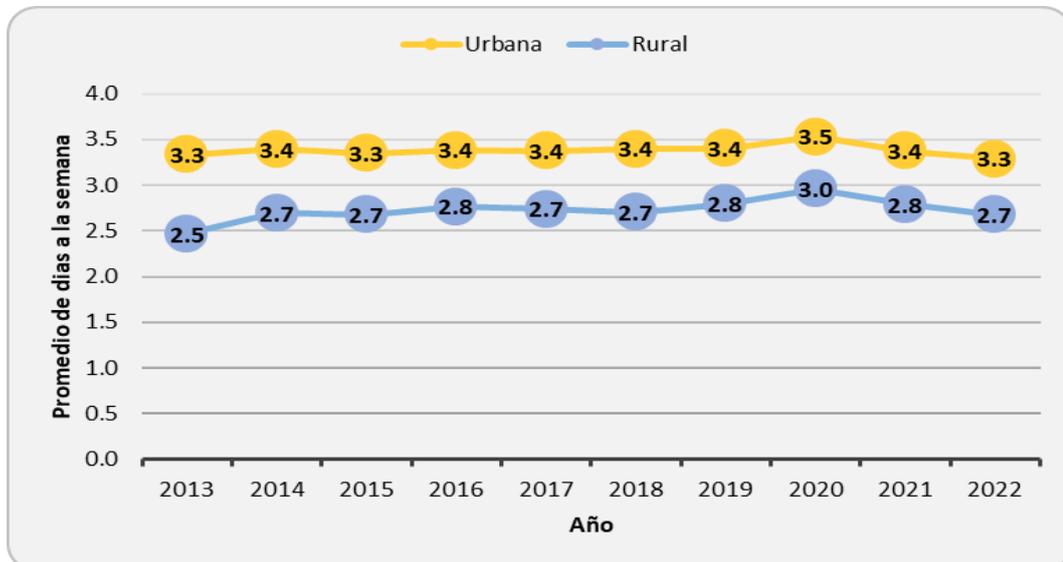
Promedio de días a la semana de consumo de frutas en personas de 15 y más años de edad según área de residencia. Perú, 2013-2022.



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

Promedio de días a la semana de consumo de ensalada de verduras en personas de 15 y más años de edad según área de residencia. Perú, 2013-2022.



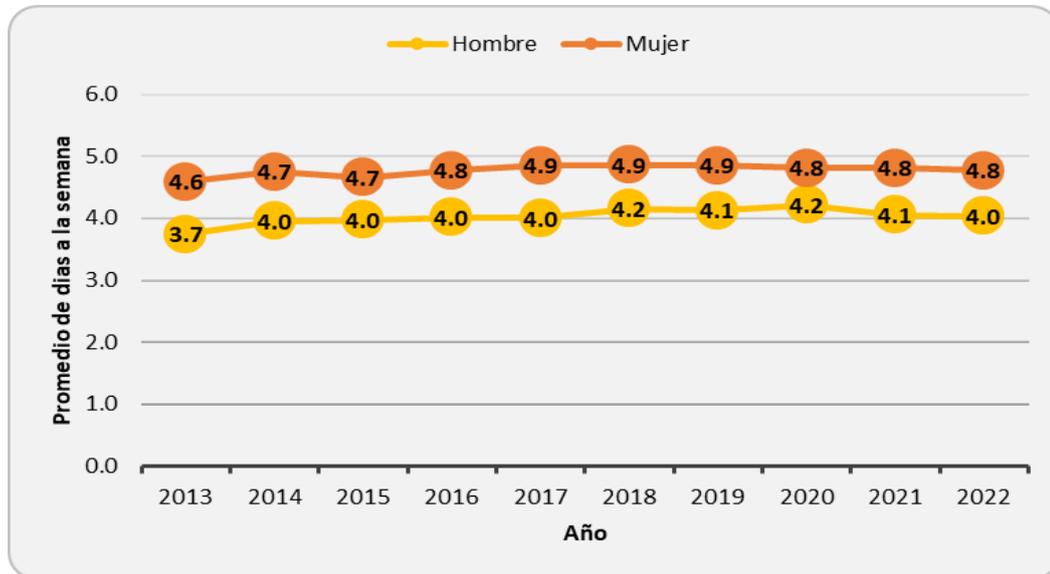
Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

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

Entre los años 2013 y 2022, el promedio de días a la semana que las personas de 15 y más años consumieron frutas y verduras en ensaladas se mantuvo estable en ambos sexos, observándose un mayor promedio de días de consumo de frutas

que verduras; así mismo, se evidenció que las mujeres fueron quienes consumieron con mayor frecuencia, tanto frutas como verduras, que los varones.

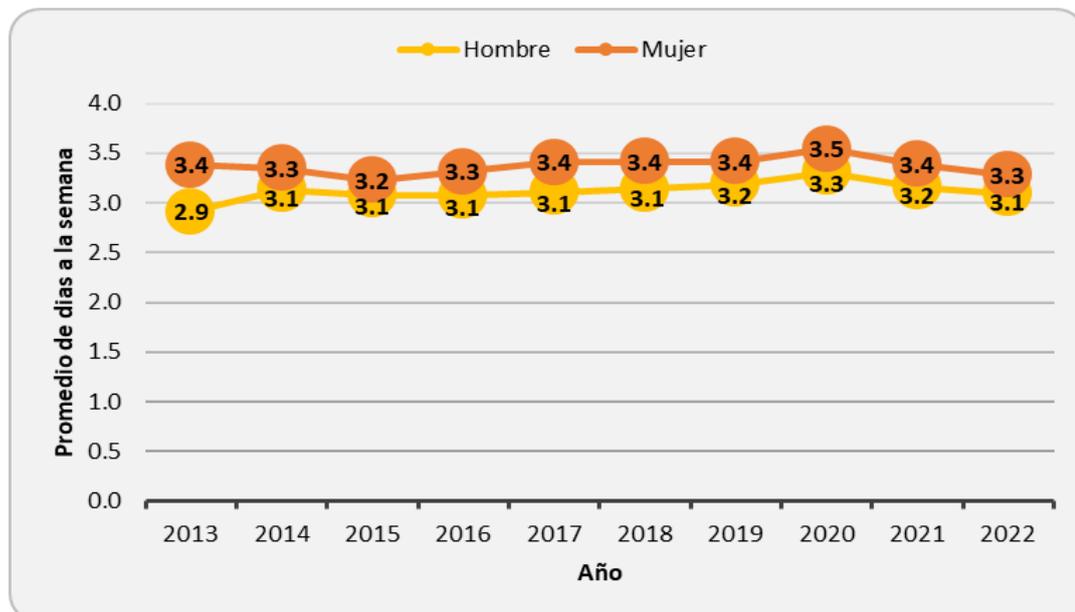
Promedio de días a la semana de consumo de frutas en personas de 15 y más años de edad según sexo. Perú 2014 - 2022.



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

Promedio de días a la semana de consumo de verduras en personas de 15 y más años de edad según sexo. Perú 2014 - 2022.



Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

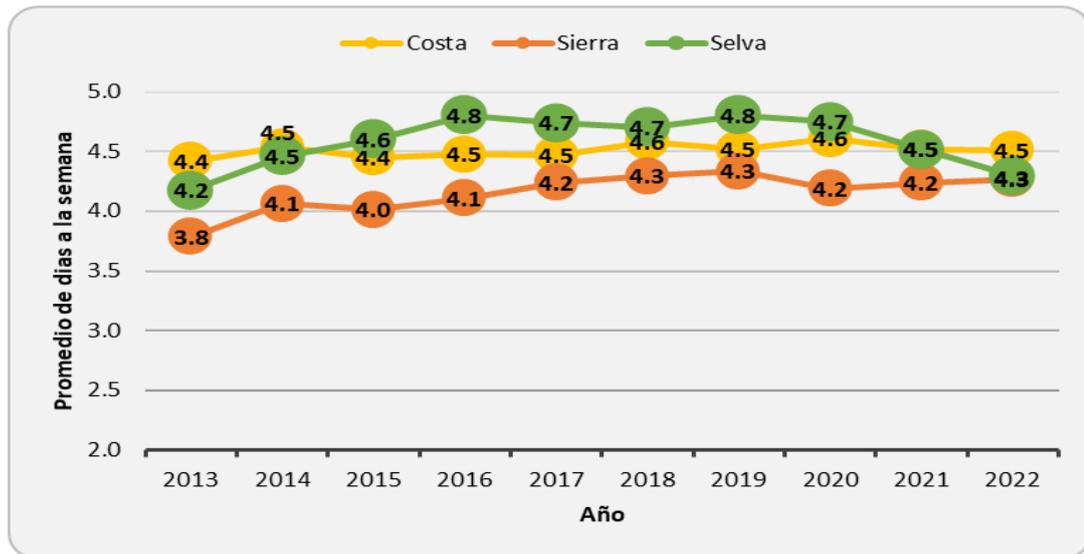
Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2013-2022

Entre los años 2013 y 2022, el promedio de días a la semana que se consumieron frutas y ensaladas de verduras se mantuvo constante en los tres dominios

geográficos, asimismo se evidenció un mayor consumo promedio de días a la semana de frutas respecto a verduras.

El consumo de frutas y verduras fue menor en el dominio sierra, sin embargo, este dominio aumentó el número de días que consumían frutas de 3,8 (IC 95%: 3,7; 3,9) en el año 2013 a 4,3 (IC 95%: 4,2; 4,3) en el 2022.

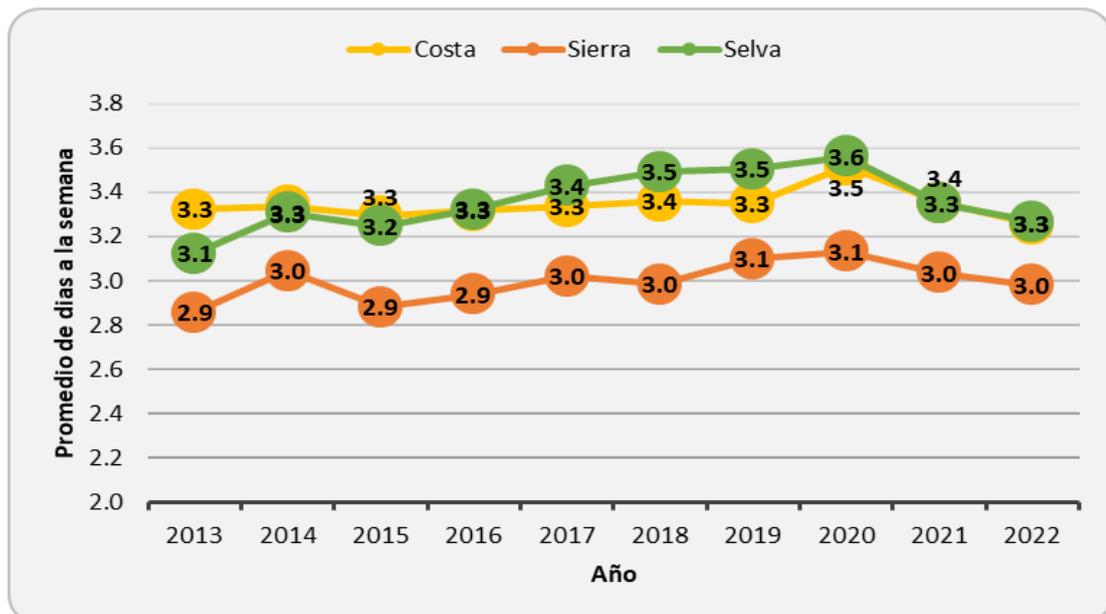
Promedio de días a la semana de consumo de frutas en personas de 15 y más años de edad según dominio geográfico. Perú, 2014-2022.



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

Promedio de días a la semana de consumo de verduras en personas de 15 y más años de edad según dominio geográfico. Perú, 2014-2022.



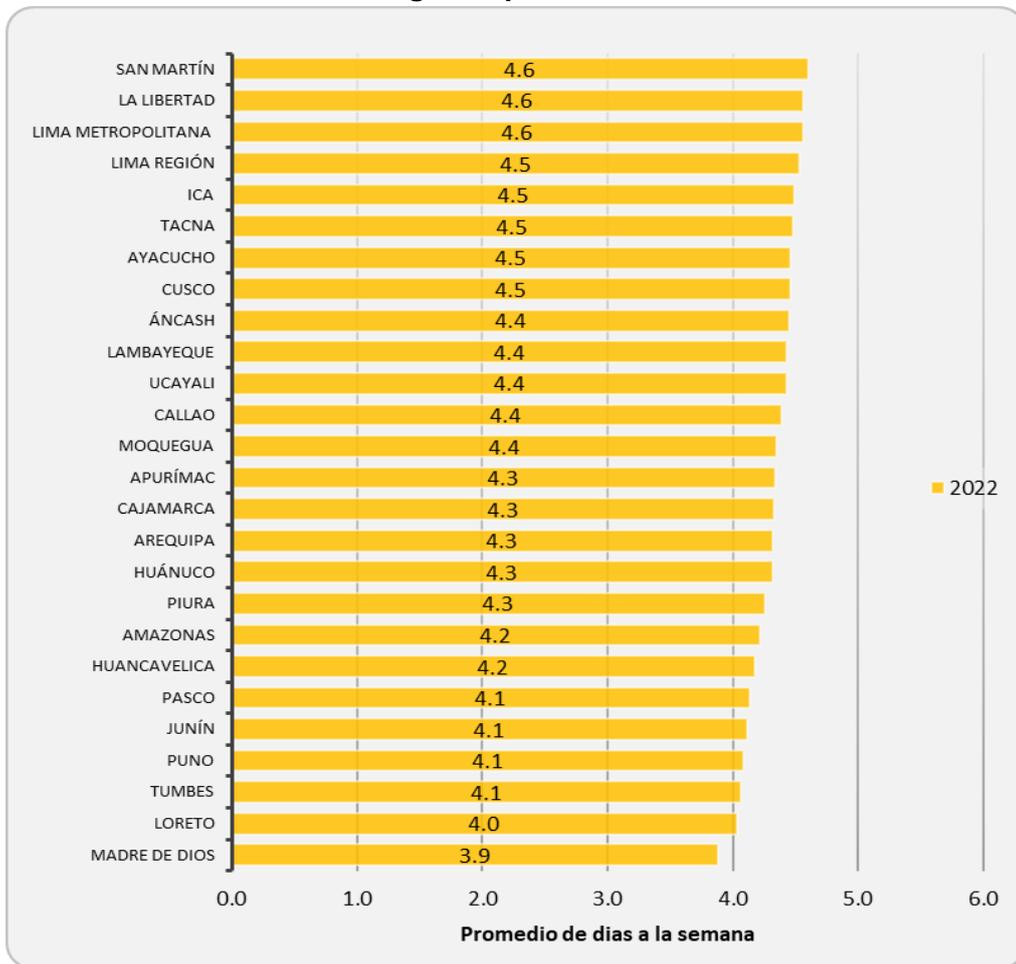
Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

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

Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, en el año 2022, el rango de consumo de frutas a la semana fue de 3,9 a 4,6 días, siendo mayor su consumo en los departamentos de San Martín, La Libertad y Lima Metropolitana. Por otro lado, el consumo más bajo se observó en los departamentos de Loreto y Madre de Dios.

Aunque las diferencias en el promedio de días a la semana de consumo de fruta fueron pequeñas, la ubicación de los primeros no guarda relación con su capacidad de producción o el número de frutas disponibles en la región, como por ejemplo Junín y Loreto^{1,2}, que se encuentran entre los principales departamentos productores de frutas.

Promedio de días a la semana de consumo de frutas 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

¹ INEI. Agrario - Producción de frutas según departamento – 2015. En: INEI. Perú Compendio Estadístico. Lima: INEI; 2015. Disponible en:

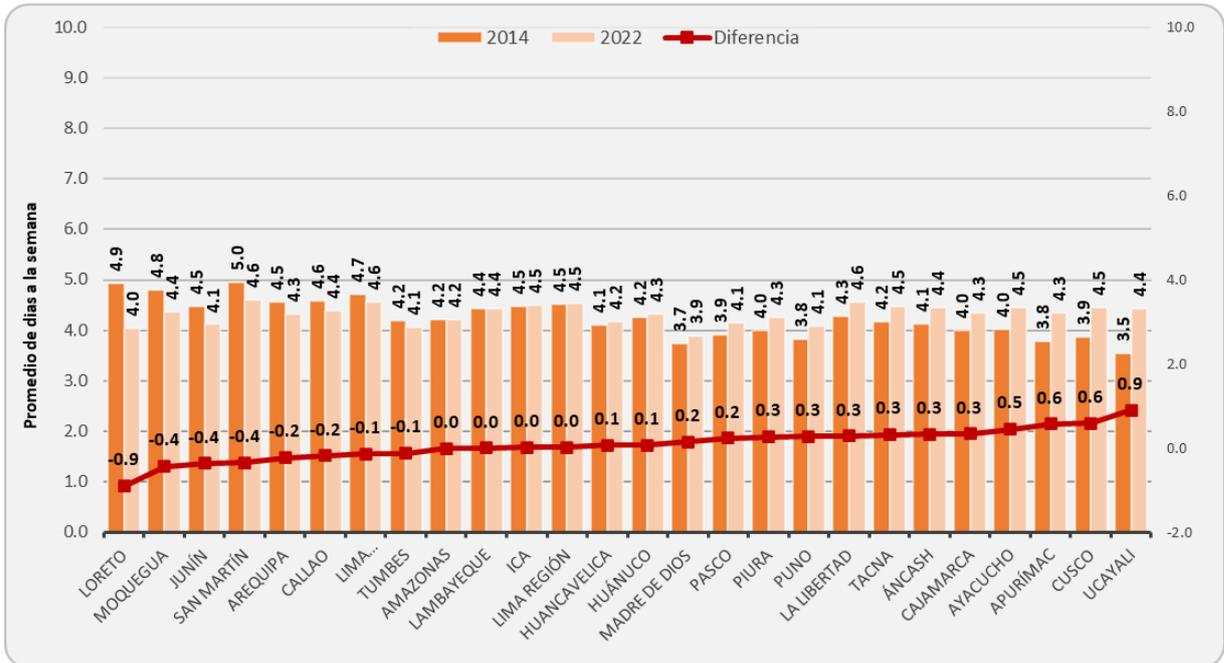
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1375/cap12/cap12019.xls

² INEI. Agrario - Producción de frutas según departamento – 2020. En: INEI. Perú Compendio Estadístico 2021. Lima: INEI; 2021. Disponible en:

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3117982/Compendio%20Estad%3%ADstico.%20Per%C3%BA%202021%20%28Tomo%20%29.pdf?v=1653079933>

Entre los años 2014 y 2022, los departamentos que aumentaron el promedio de días a la semana que consumían frutas fueron Cusco (de 3,9 (IC 95%: 3,7; 4,0) a 4,5 (IC 95%: 4,3; 4,6)) y Ucayali (de 3,5 (IC 95%: 3,3; 3,7) a 4,4 (IC 95%: 4,3; 4,6)); mientras que el departamento de Loreto disminuyó su promedio de 4,9 (IC 95%: 4,7; 5,2) a 4,0 (IC 95%: 3,8; 4,2).

Variación del promedio de días a la semana de consumo de frutas en personas de 15 y más años de edad según departamentos. Perú, 2014 y 2022.



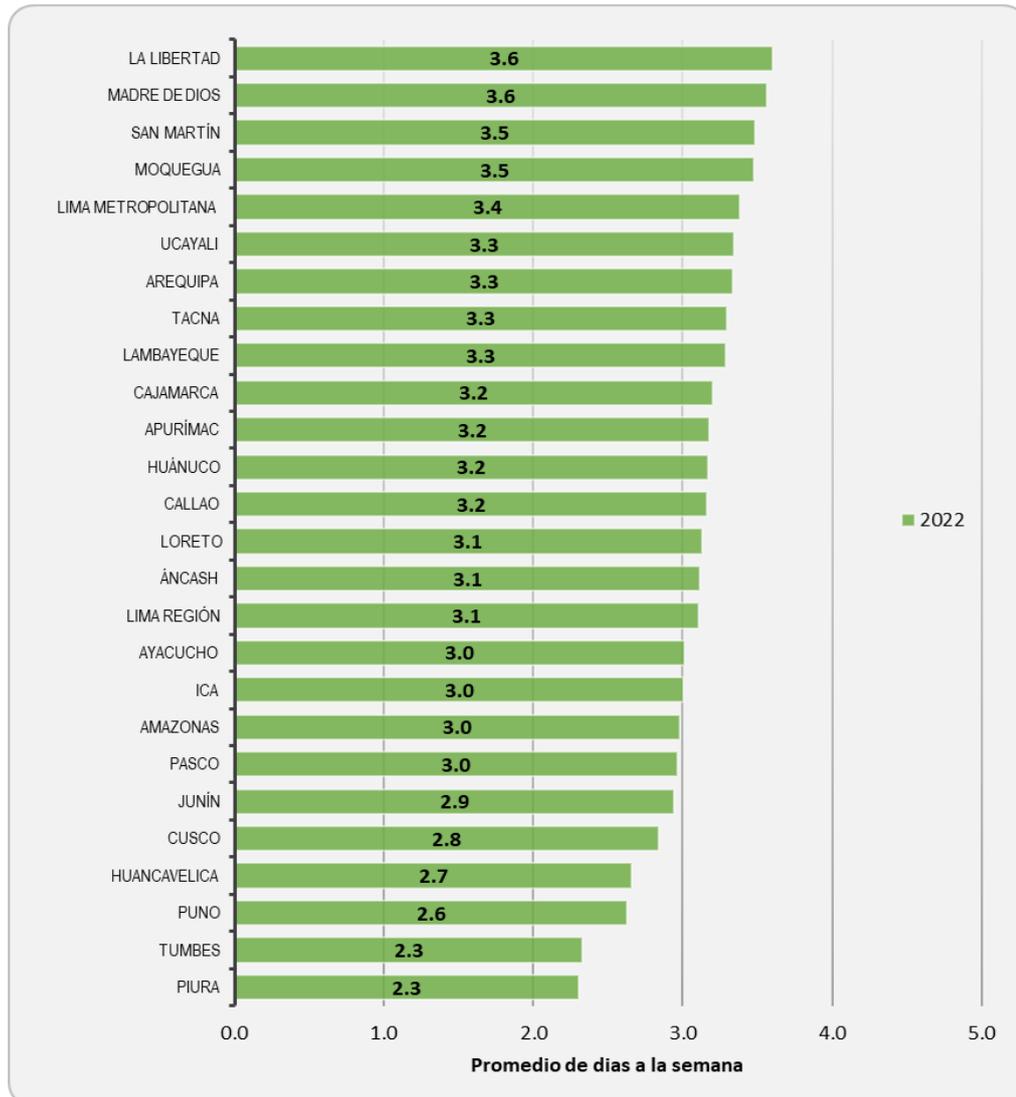
Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.
Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2014 y 2022

Respecto al consumo de verduras, se puede observar que, en el año 2022, los departamentos del Perú consumieron en promedio de 2,3 a 3,6 días a la semana verduras en ensaladas, siendo mayor su consumo en los departamentos de La Libertad, Madre de Dios, San Martín y Moquegua.

Resalta la presencia de Junín, Cusco, Huancavelica, Puno, Tumbes y Piura, como los departamentos con menor promedio de días a la semana que consumen verduras, siendo regiones con grandes superficies agrícolas y una variedad grande de verduras.

Entre los años 2014 y 2022, el departamento de Pasco aumentó de 2,5 (IC 95%: 2,4; 2,7) a 3,0 (IC 95%: 2,8; 3,1) el promedio de días a la semana que consumían ensaladas de verduras.

Promedio de días a la semana de consumo de verduras en personas de 15 y más años de edad según departamentos. Perú, 2022.



Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

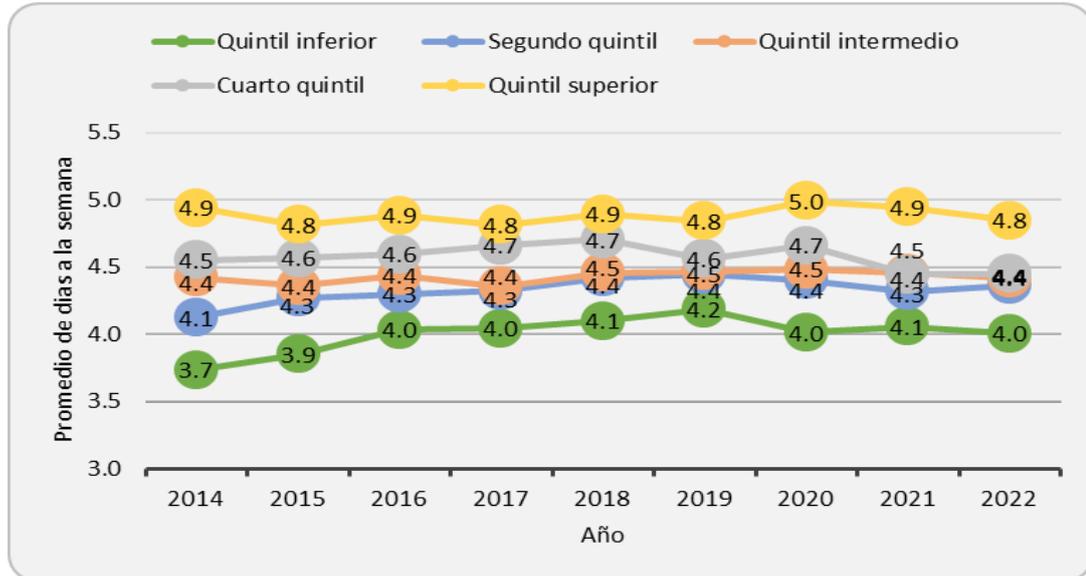
Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2022

Se puede observar que a medida que aumentó el quintil de bienestar también aumentó el promedio de días a la semana que se consumían tanto frutas como ensaladas de verduras.

Entre los años 2014 y 2022, el promedio de días que se consume frutas aumentó en el quintil inferior de 3,7 (IC 95%: 3,6; 3,8) a 4,0 (IC 95%: 3,9; 4,1), y el segundo quintil de 4,1 (IC 95%: 4,0; 4,2) a 4,4 (IC 95%: 4,3; 4,4); así mismo, se mantuvo estable en el resto de los quintiles en el mismo periodo (intermedio a quintil superior).

El promedio de días a la semana que se consumió verduras en ensaladas se mantuvo estable en todos quintiles en el mismo periodo.

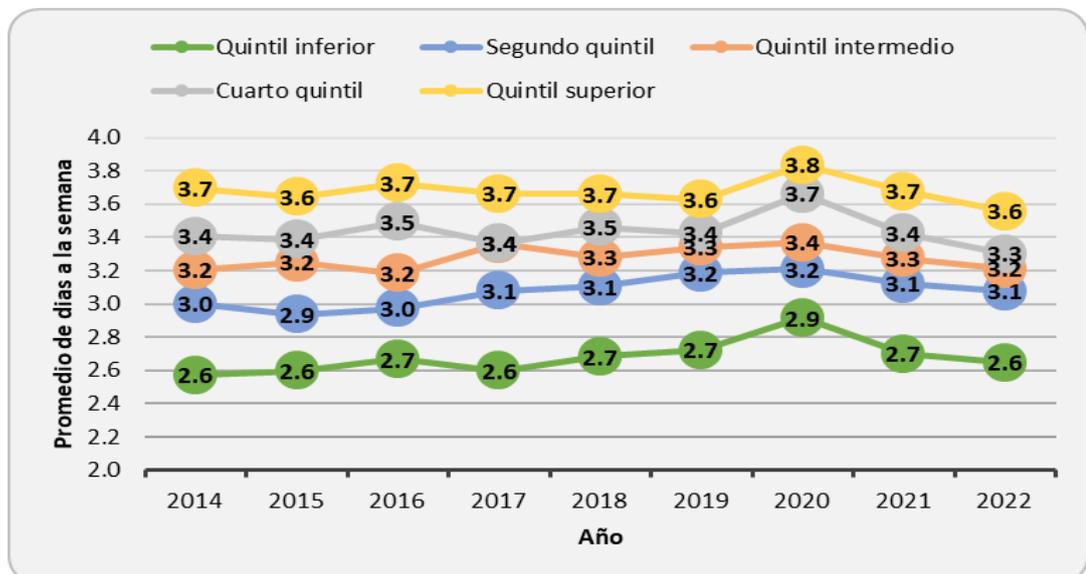
Promedio de días a la semana de consumo de frutas en personas de 15 y más años de edad según quintil de bienestar. Perú, 2014-2022.



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

Promedio de días a la semana de consumo de ensalada de verduras en personas de 15 y más años de edad según quintil de bienestar. Perú, 2014-2022.



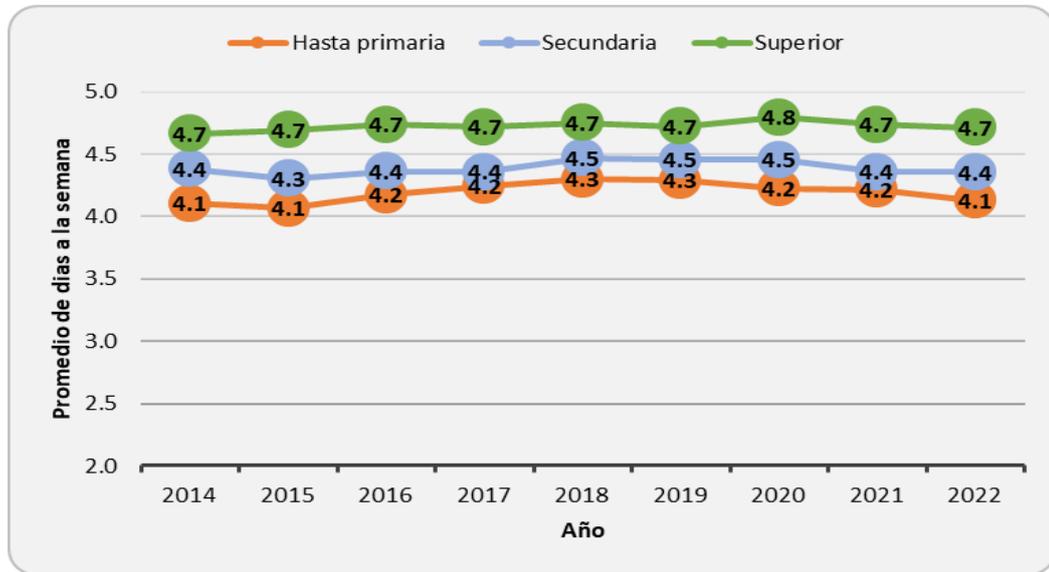
Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

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

Según nivel de educación, se puede observar que las personas de 15 y más años del nivel superior tuvieron un mayor promedio de días a la semana que se consumían frutas y ensaladas de verduras, comparado con aquellas personas con educación secundaria y hasta primaria.

Entre los años 2014 a 2022, el promedio de días a la semana que se consumió tanto frutas como verduras en ensaladas se mantuvo estable en todos los niveles de educación.

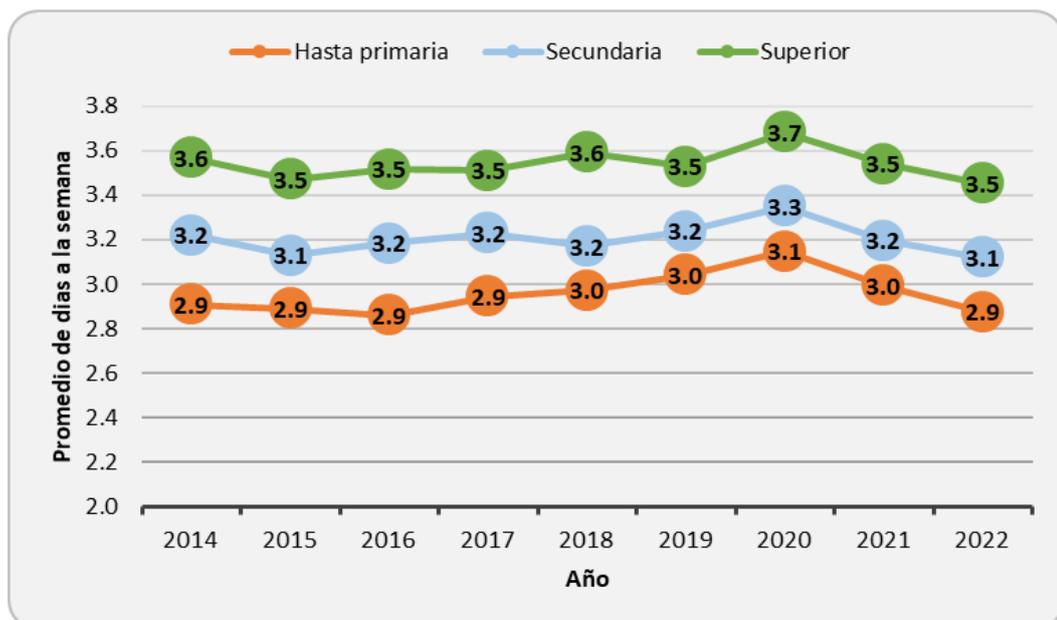
Promedio de días a la semana de consumo de frutas en personas de 15 y más años de edad según nivel de educación. Perú, 2014-2022.



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

Promedio de días a la semana de consumo de ensalada de verduras en personas de 15 y más años de edad según nivel de educación. 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