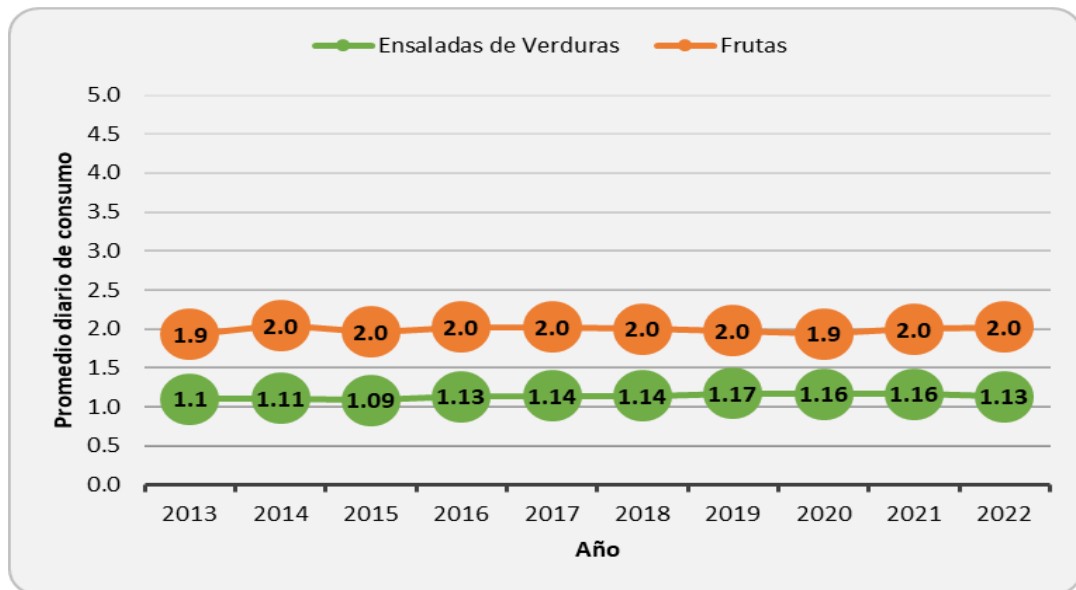


1.3 Consumo de frutas y verduras por día

Según el mismo Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, entre los años 2013 y 2022, las personas de 15 años a más consumieron en promedio dos frutas y una verdura al día.

Consumo promedio diario de frutas y verduras en ensalada en personas de 15 y más años de edad. Perú, 2013-2022.



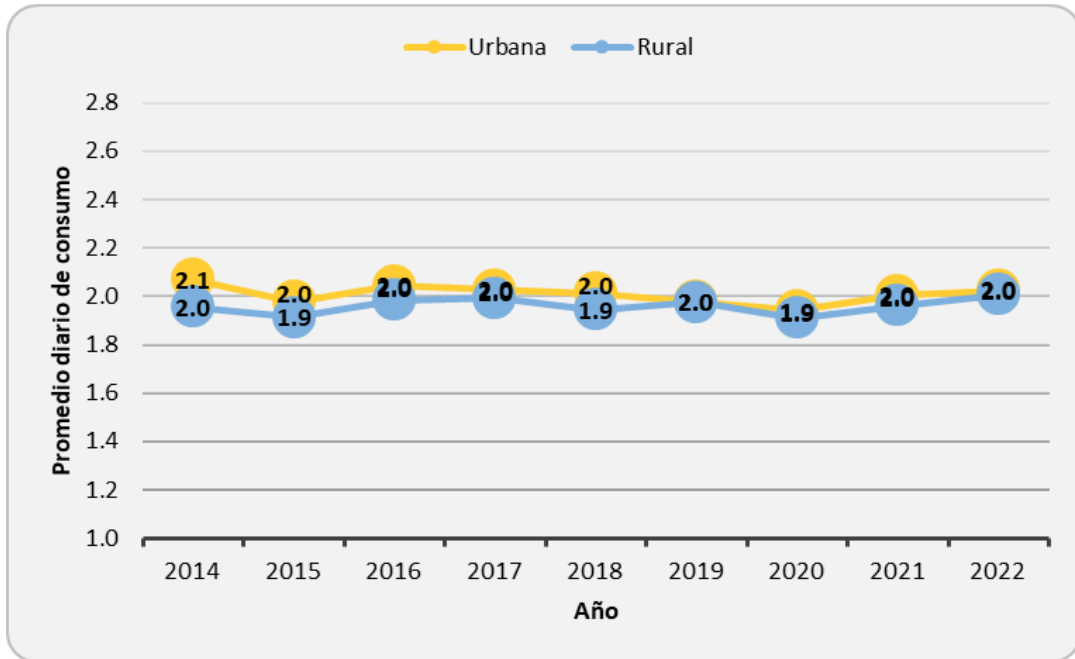
Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

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 2014 y 2022, el número de frutas y ensaladas de verduras consumidas diariamente se mantuvo sin variación.

Respecto a las frutas, su consumo fue similar entre los residentes del dominio urbano y rural, sin embargo, en el año 2022, el número de ensaladas de verduras consumidas diariamente fue mayor en el área urbana (1,14 (IC 95%: 1,13; 1,15)), a compararla con el área rural (1,10 (IC 95%: 1,08; 1,12)).

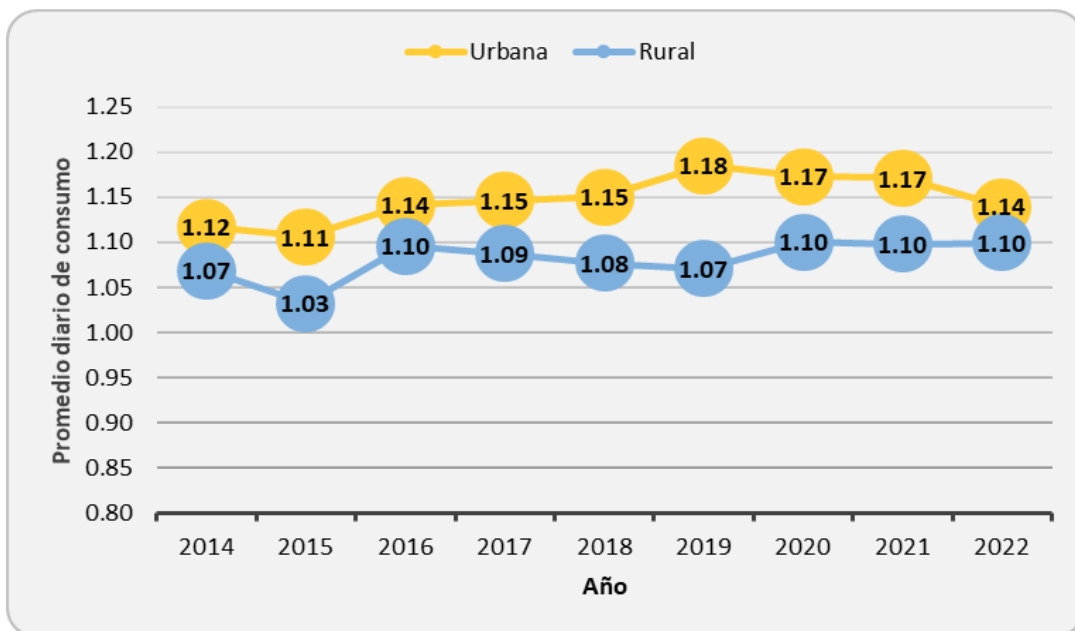
Consumo promedio diario de frutas en personas de 15 y más años de edad según área de residencia. Perú, 2014-2022.



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 2014-2022

Consumo promedio diario de verduras en ensalada en personas de 15 y más años de edad a nivel nacional y según área de residencia. Perú, 2014-2022.

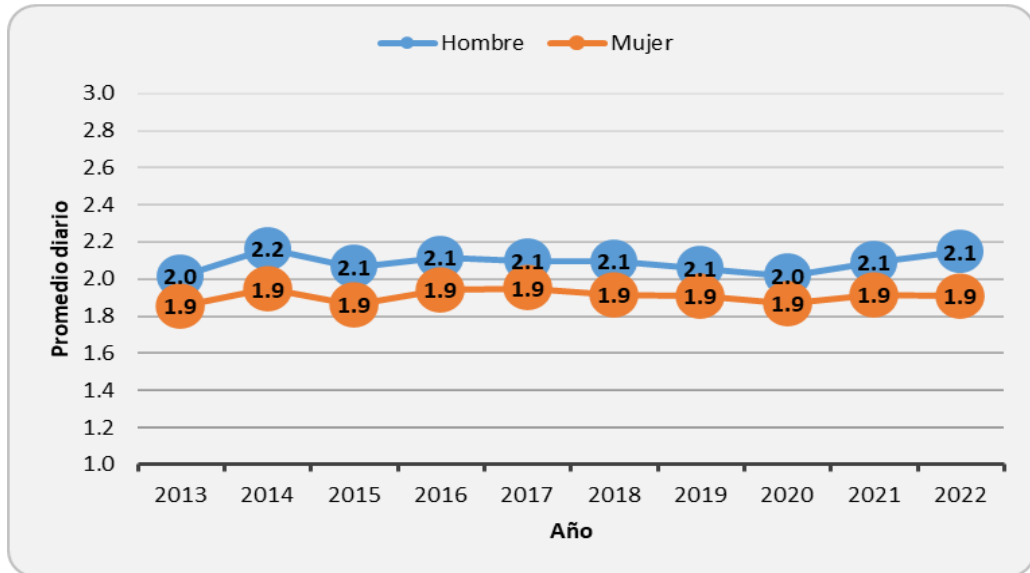


Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

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

Al comparar el consumo de los años 2013 y 2022, se observa que el número de frutas y ensaladas de verduras en ensaladas consumidas diariamente se mantuvo constante en hombres, sin embargo, en mujeres aumentó levemente el consumo de verduras en ensaladas de 1,08 (IC 95%: 1,05; 1,10) a 1,13 (IC 95%: 1,11; 1,14).

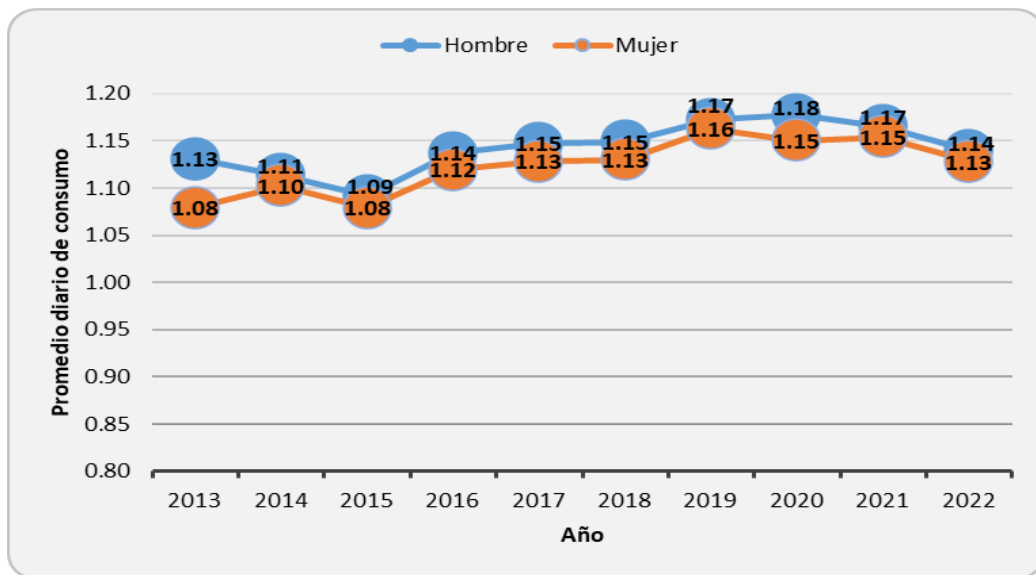
Consumo promedio diario de frutas en personas de 15 y más años de edad según sexo. Perú, 2014-2022.



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

Consumo promedio diario de verduras en ensalada en personas de 15 y más años de edad según sexo. Perú, 2014-2022.

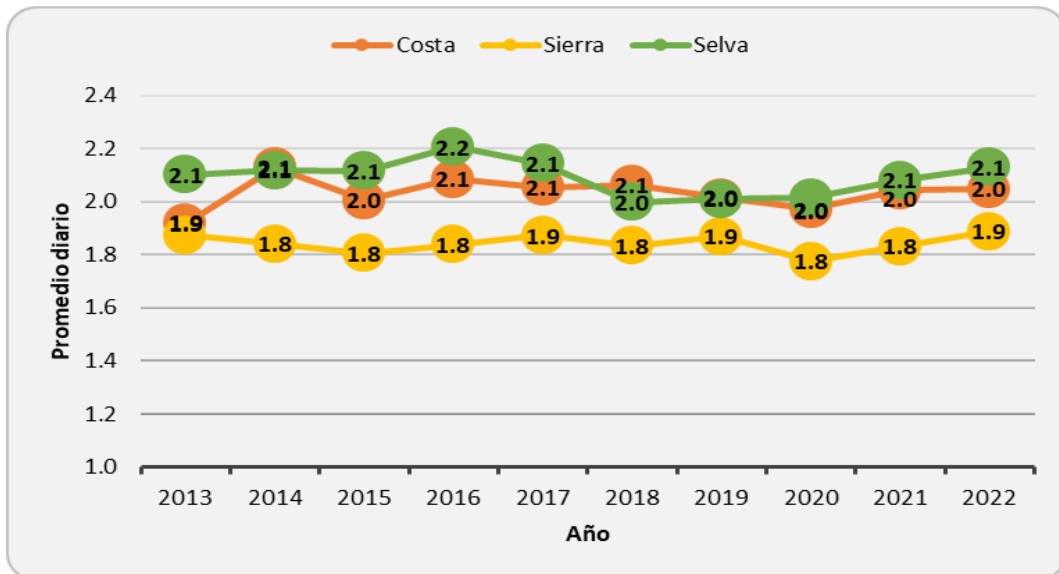


Elaborado por el INS/CENAN/SUVIAN/EN.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles 2012-2022

Al comparar las cifras observadas entre los años 2013 y 2022, se puede notar que el consumo de frutas y verduras al día se mantuvo constante en los tres dominios, es decir, en los tres dominios geográficos se consumieron en promedio dos frutas y una porción de verduras en ensaladas al día.

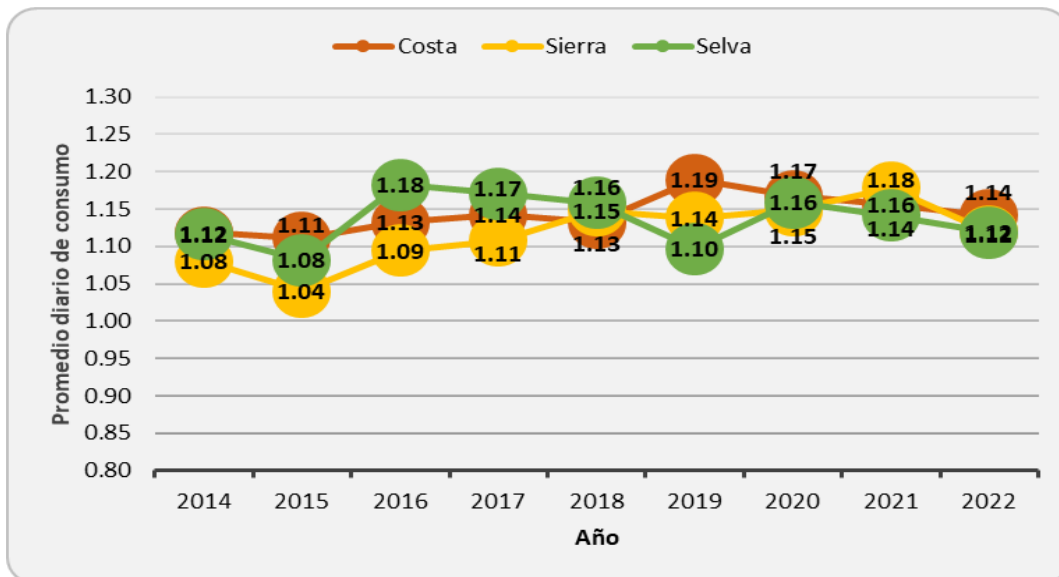
Consumo promedio diario de frutas en personas de 15 y más años según dominio geográfico. Perú, 2014-2022.



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 2014-2022

Consumo promedio diario de verduras en ensalada en personas de 15 y más años 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 2014-2022