



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

**DESIGUALDADES SOCIOECONÓMICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y
VERDURAS EN EL PERÚ ENTRE LOS AÑOS 2019 Y 2021**

TESIS

Para optar el título profesional de Médico Cirujano

AUTOR

Vasquez Meza, Juan Esteban (0009-0000-4758-964X)

ASESOR

Espinoza Rojas, Rubén (0000-0002-1459-3711)

LIMA, PERÚ

2023

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTOR: Vasquez Meza, Juan esteban

Tipo de documento de identidad del AUTOR: DNI.

Número de documento de identidad del AUTOR: 76003446

Datos de asesor

ASESOR: Espinoza Rojas, Rubén

Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI

Número de documento de identidad del ASESOR: 10882248

Datos del jurado

PRESIDENTE: Guillén Ponce, Norka Rocío

DNI: 29528228

ORCID: 0000-0001-5298-8143

MIEMBRO: Pichardo Rodríguez, Rafael Martín de Jesús

DNI: 46687078

ORCID: 0000-0003-3316-4557

MIEMBRO: Bazán Pino, Pedro Roberto

DNI: 09872181

ORCID: 0009-0006-0951-1108

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 3.02.27

Código del Programa: 912016

AGRADECIMIENTOS

En el camino hacia la culminación de esta tesis, me he cruzado con innumerables desafíos y alegrías. Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi asesor, Rubén Espinoza Rojas por su guía experta y dedicación incansable. Su sabiduría y orientación han sido una fuente inestimable de inspiración. Gracias por creer en mí y en este proyecto desde el principio y por brindarme la oportunidad de aprender y crecer.

DEDICATORIA

A mi familia, mi refugio y mi mayor apoyo, les debo una gratitud infinita. Cada uno de ustedes ha sido un pilar fundamental en mi vida.

A todos los amigos, compañeros y personas que de una u otra manera contribuyeron a este proyecto, les agradezco sinceramente. Sus palabras de aliento, sus consejos y su apoyo moral han sido invaluable.

*Este logro representa el esfuerzo colectivo de muchas personas, y estoy profundamente agradecido por cada uno de ustedes.
Gracias por ser parte de este capítulo de mi vida.*

RESUMEN

Introducción: El acceso a una dieta rica en frutas y verduras es esencial para el bienestar humano. Estos alimentos proporcionan nutrientes esenciales y antioxidantes fundamentales para el sistema inmunológico y la prevención de enfermedades crónicas. Sin embargo, la desigualdad socioeconómica a menudo se traduce en disparidades en el consumo de estos alimentos.

Objetivos: Determinar la asociación entre el consumo de frutas y verduras y las variables socioeconómicas en personas de 15 años a más en el Perú, según la ENDES 2019 a 2021.

Métodos: Estudio de tipo cuantitativo, observacional, retrospectivo, transversal y analítico, basado en la información de fuentes secundarias contenida en la base de datos pública de la ENDES.

Resultados: La prevalencia del consumo de frutas y verduras en personas de 15 años a más en el Perú fue de 7.6%, entre los años 2019 a 2021. Los factores socioeconómicos que aumentan el riesgo del consumo inadecuado de frutas y verduras son: Grado de instrucción, donde sin educación incrementa en 1.059 el no consumo de frutas y verduras (IC95%:1,051-1,067). Vivir en una zona rural incrementa este no consumo en un 1.025 (IC95%:1.021-1.030). En el índice de riqueza, los más pobres incrementa esta prevalencia del consumo inadecuado en 1.035 (IC95%:1.029-1.040). Todos los factores con asociación estadística significativa al tener un $p < 0.05$.

Conclusiones: Los factores socioeconómicos asociados de manera significativa al consumo de frutas y verduras en la población peruana con edad mayor a 15 años, según la ENDES del 2019-2021 son: edad, sexo, área de residencia, grado de instrucción e índice de riqueza.

Palabras clave: Alimentos in natura, desigualdades socioeconómicas, factores socioeconómicos.

ABSTRACT

Introduction: Access to a diet rich in fruits and vegetables is essential for human well-being. These foods provide essential nutrients, vitamins, minerals, and antioxidants that are critical for a strong immune system and the prevention of chronic diseases. However, socioeconomic inequality often results in disparities in the consumption of these.

Objectives: To determine the association between fruit and vegetable consumption and socioeconomic variables in people aged 15 years and older in Peru, according to the ENDES 2019 to 2021.

Methods: A quantitative, observational, retrospective, cross-sectional and analytical study will be conducted, based on information from secondary sources contained in the public database of the ENDES.

Results: The prevalence of fruit and vegetable consumption in people aged 15 years and older in Peru was 7.6%, between 2019 and 2021. Socioeconomic factors that increase the prevalence of inadequate fruit and vegetable consumption are: Academic grade, no education increases the non-consumption of fruits and vegetables by 1.059 (CI95%:1.051-1.067). Living in a rural area increases this non-consumption by 1.025 (95%CI: 1.021-1.030). In the wealth index, rich increases this prevalence of consumption by 1.035 (95%CI:1.029-1.040). All the socioeconomic factors mentioned possess significant statistical association by having a $p < 0.05$.

Conclusions: The socioeconomic factors significantly associated with the consumption of fruits and vegetables in the Peruvian population over 15 years of age, according to the 2019-2021 DHS, are: age, sex, area of residence, educational level and wealth index.

Key words: In natura foods, socioeconomic inequalities, socioeconomic factors.

INDICE

| | |
|---|-----------|
| Introducción..... | 1 |
| CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 2 |
| 1.1 Descripción de la realidad..... | 2 |
| 1.2 Formulación del problema | 4 |
| 1.3 Línea de investigación..... | 4 |
| 1.4 Justificación de la investigación | 5 |
| 1.5 Delimitación del problema | 6 |
| 1.6 Objetivos de la investigación | 7 |
| 1.6.1 Objetivo general | 7 |
| 1.6.2 Objetivos específicos | 7 |
| 1.7 Viabilidad..... | 7 |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO | 8 |
| 2.1 Antecedentes de la investigación | 8 |
| 2.2 Bases teóricas | 14 |
| 2.3 Definición de conceptos operacionales: | 26 |
| CAPITULO III: HIPOTESIS Y VARIABLES | 26 |
| 3.1 Hipótesis de investigación | 26 |
| 3.2 Variables principales de la investigación | 27 |
| CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA | 27 |
| 4.1 Tipo y diseño de estudio | 27 |
| 4.2 Población y muestra | 28 |
| 4.3 Operacionalización de variables | 29 |
| 4.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos | 32 |
| 4.5 Procesamiento de datos y plan de análisis | 32 |
| 4.6 Aspectos éticos de la investigación | 32 |
| CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN | 33 |
| 5.1 Resultados | 33 |
| 5.2 Discusión | 37 |
| CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 41 |
| 6.1 Conclusiones..... | 41 |
| 6.2 Recomendaciones | 42 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 44 |
| ANEXOS..... | 49 |
| ANEXO 1: Acta de aprobación de proyecto de tesis | 49 |
| ANEXO 2: Carta de compromiso del asesor de tesis..... | 50 |
| ANEXO 3: Carta de aprobación del proyecto de tesis, firmado por secretaría académica..... | 51 |
| ANEXO 4: Carta de aceptación de ejecución de la tesis por la sede hospitalaria con aprobación por el comité de ética en investigación..... | 52 |
| ANEXO 5: Acta de aprobación del borrador de tesis..... | 53 |
| ANEXO 6: Certificado de asistencia al curso taller | 54 |
| ANEXO 7: Matriz de consistencia | 55 |
| ANEXO 8: Operacionalización de variables | 58 |
| ANEXO 9: Ficha de recolección de datos o instrumentos utilizados..... | 60 |
| ANEXO 10: Bases de datos (Excel, spss) o el link a su base de datos subida en el inicib-urp..... | 61 |
| ANEXO 11: Recibo y reporte de originalidad de turnitin..... | 62 |

LISTA DE TABLAS

TABLA N°1: Características socioeconómicas y su asociación con el consumo de frutas y verduras en la población mayor de 15 años a más en el Perú, según la ENDES 2019 a 2021.

Tabla N°2: Análisis bivariado de los factores socioeconómicos asociados al consumo de frutas y verduras en la población mayor de 15 años a más en el Perú, según la ENDES 2019 a 2021.

TABLA N°3: Análisis bivariado de los factores socioeconómicos asociados al consumo de frutas y verduras en la población mayor de 15 años a más en el Perú, según la ENDES 2019 a 2021.

TABLA N°4: Análisis multivariado de los factores socioeconómicos asociados al consumo de frutas y verduras en la población de 15 años a más en el Perú, según la ENDES 2019 a 2021.

INTRODUCCIÓN

El acceso a una dieta rica en frutas y verduras es esencial para el bienestar humano. Estos alimentos proporcionan nutrientes esenciales, vitaminas, minerales y antioxidantes que son fundamentales para un sistema inmunológico fuerte y la prevención de enfermedades crónicas. Sin embargo, la desigualdad socioeconómica a menudo se traduce en disparidades en el consumo de estos alimentos.⁽¹⁾

El acceso a una dieta rica en frutas y verduras es esencial para el bienestar humano. Estos alimentos proporcionan micronutrientes esenciales (vitaminas, minerales y antioxidantes), además de ser una fuente esencial de compuestos bioactivos dietéticos como la fibra, carotenos y flavonoides. Sin embargo, la desigualdad socioeconómica a menudo se traduce en disparidades en el consumo de estos alimentos, siendo así responsables de prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles.⁽²⁾

Las personas de bajos ingresos y comunidades marginadas a menudo enfrentan obstáculos significativos para acceder a frutas y verduras frescas y de alta calidad. Estas barreras pueden incluir limitaciones geográficas, la limitación de recursos financieros para comprar alimentos más saludables o la falta de tiempo debido a múltiples trabajos o responsabilidades familiares. Además, en algunas áreas, las frutas y verduras pueden ser más caras en comparación con alimentos altos en calorías, pero bajos en nutrientes, lo que hace que las opciones poco saludables sean más asequibles. ⁽¹⁾

Estableciendo que las mencionadas brechas juegan un papel crítico en el acceso y el consumo de frutas y verduras, lo que tiene un impacto directo en la salud de las personas y en las disparidades en la calidad de vida. Abordar esta desigualdad y promover el acceso equitativo a alimentos saludables es esencial para mejorar la salud pública y reducir las disparidades en la salud, por consiguiente el siguiente estudio decidió investigar la asociación entre las desigualdades socioeconómicas y el consumo de frutas y verduras en el Perú.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Los modelos de alimentación y estilos de vida de la población global han experimentado transformaciones significativas en las últimas décadas, impulsados en gran medida por la globalización y la urbanización, así como por la influencia de eventos disruptivos como la pandemia global. Estos factores han desencadenado un proceso de transición tanto en términos epidemiológicos como nutricionales.⁽³⁾

Es esencial comprender que estas transformaciones en los patrones de salud y alimentación son el resultado de una serie de factores interconectados. Por lo tanto, abordar esta problemática requiere de un enfoque integral que tenga en cuenta la nutrición y factores sociales, económicos y de salud pública.⁽³⁾

En este contexto, resulta preocupante observar que, a pesar de que la desnutrición continúa afectando a los niños pequeños en muchas partes del mundo, la aparición de enfermedades crónicas se ha vuelto cada vez más común, siendo alarmante el que ahora se manifiestan no solo en la edad adulta, sino también en etapas tempranas de la vida. Este fenómeno es independiente del nivel socioeconómico de las personas, lo que sugiere que se trata de un desafío global que afecta a una amplia gama de poblaciones.⁽⁴⁾

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su informe de 2003, identificó la insuficiente ingesta de frutas y verduras como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Este problema se asocia con un aumento significativo en las tasas de enfermedades graves, como el cáncer gastrointestinal (responsable del 19% de los casos), las cardiopatías isquémicas (que representan el 31% de las incidencias) y los accidentes vasculares cerebrales (contribuyendo al 11% de los casos).⁽⁴⁾

Múltiples investigaciones respaldan la idea de que consumir regularmente frutas y verduras puede reducir el riesgo de padecer obesidad, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares. Estos hallazgos subrayan la importancia de

promover un aumento en la producción y el consumo de estos alimentos en la población. La OMS, consciente de esta problemática, continúa trabajando incansablemente para fomentar una mayor ingesta de frutas y verduras en todo el mundo, con el objetivo de mejorar la salud pública y reducir la carga de enfermedades asociadas a la alimentación.⁽¹⁻³⁾

En el contexto peruano, se busca promover y aumentar el consumo de frutas y verduras a través de las guías alimentarias diseñadas específicamente para la población del país, en un ámbito donde solo el 11.3% de la población peruana mayor de 15 años consume la cantidad de frutas y verduras recomendada en su dieta diaria, lo que refleja una situación que no difiere mucho de la realidad global.⁽⁵⁾

El desarrollo de estrategias que promuevan prácticas saludables en grupos específicos es especialmente importante, ya que diferentes poblaciones pueden enfrentar desafíos únicos en términos de acceso a alimentos saludables y hábitos culturales arraigados. Por esto en 2004 inició el "Plan 5 al día Perú", donde a través de campañas de salud pública para fomentar hábitos alimentarios más saludables se busca prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad alentando a la población a incluir frutas y verduras en su dieta diaria y a aumentar los niveles de actividad física, de igual manera la promoción de la actividad física también es un componente esencial de la salud y el bienestar general. Además, la implementación de guías alimentarias en 2019 es otra medida importante ya que proporciona mensajes claros y consejos prácticos para los ciudadanos, como la idea de "Pon color y salud en tu vida, consumiendo diariamente frutas y verduras". También destacan la importancia de comprar alimentos de colores variados y de temporada, lo que es una excelente manera de fomentar la diversificación de la dieta y la ingesta de alimentos frescos.⁽⁵⁾

De igual manera el estudio de la conducta alimentaria es un campo sumamente complejo debido a la multiplicidad de factores que influyen en nuestras elecciones dietéticas. Estos factores incluyen aspectos físicos, biológicos, psicológicos, históricos, culturales, socioeconómicos, demográficos y

ambientales, entre otros. Comprender cómo estos factores se relacionan con el consumo de frutas y verduras es esencial para el desarrollo de estrategias efectivas a nivel nacional, local, y en cualquier otro lugar, con el objetivo de promover hábitos alimentarios más saludables. ⁽⁴⁾

A pesar de las importantes intervenciones y esfuerzos realizados para promover el consumo de frutas y verduras en Perú, los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares (ENDES) indican que el nivel de ingesta de estos alimentos ha mostrado una mejora modesta en los últimos años. donde el porcentaje de personas que cumplen con el consumo recomendado de frutas y verduras apenas aumentó de 10.8% en 2014 a 11.3% en 2019, reflejando así el fracaso de estas intervenciones.^(2,5)

1.2. Formulación del problema

Considerando la realidad del problema, podemos evidenciar que el consumo de frutas y verduras es un factor contribuyente a la reducción de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, además que el acceso a estos alimentos se ve reducido por diferentes brechas sociales. Debido a esto se plantea la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las desigualdades socioeconómicas que influyen en el consumo de frutas y verduras en personas de 15 años a más, según la base de datos de la ENDES realizada en el Perú 2019-2021?

1.3. Línea de Investigación

El siguiente proyecto de investigación se encuentra dentro de los lineamientos en prioridad nacional de investigación en salud del Perú para el periodo 2019 – 2023, llamado Malnutrición y anemia.

Así mismo el trabajo se encuentra dentro de las líneas de investigación de la Universidad Ricardo Palma, según acuerdo de Consejo Universitario N°0711-2021, se sigue la línea de investigación: 11: Medicina del estilo de vida, medicina preventiva y salud pública.

1.4. Justificación del estudio

Las transformaciones que están ocurriendo en Perú, influenciadas por la creciente industrialización, urbanización y el envejecimiento de la población, también han generado cambios significativos en los estilos de vida. Estos cambios han dado lugar a lo que se conoce como "transición nutricional". En esta fase, se observa una disminución en la actividad física y la adopción de dietas poco saludables.

En nuestro ámbito se han implementado iniciativas y estrategias importantes para promover la alimentación saludable, en particular, el consumo de frutas y verduras junto a la actividad física. En conjunto, estas iniciativas tienen como objetivo principal impulsar a la población peruana a incorporar frutas y verduras en su alimentación diaria, lo que puede tener un impacto significativo en la salud y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta. Estas estrategias son un ejemplo positivo de cómo se puede abordar la promoción de una alimentación más saludable a nivel nacional, las cuales lamentablemente no han mostrado mejora significativa.

Este estancamiento en el aumento de la ingesta de frutas y verduras podría deberse a diversos factores, incluyendo barreras económicas, culturales y de acceso a alimentos frescos.

Además, cambiar los hábitos alimentarios de una población lleva tiempo y esfuerzo continuo ya que es necesario abordar múltiples aspectos, como la educación nutricional, la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables, y la promoción de la diversidad de opciones.

Es importante que las autoridades de salud y los responsables de políticas sigan evaluando y ajustando sus estrategias para abordar estos desafíos y trabajar en la mejora de los hábitos alimentarios de la población. Esto puede incluir campañas de concientización continuas, subsidios para alimentos frescos, programas de educación nutricional en escuelas y comunidades, y la promoción de la producción local de frutas y verduras.

Si bien se han realizado numerosas investigaciones a nivel internacional que han identificado los factores y beneficios asociados al consumo de frutas y verduras en la dieta. Estos estudios han proporcionado una amplia base de conocimiento sobre los efectos positivos de incluir frutas y verduras en la alimentación diaria, así como los factores que pueden influir en las decisiones alimentarias de las personas., Sin embargo, es importante destacar que la investigación en este campo nunca es completa, ya que siempre hay más por descubrir y entender. Además, la aplicabilidad de los hallazgos de investigaciones realizadas en otros países puede variar según el contexto cultural, socioeconómico y demográfico de una población en particular, como es el caso de Perú, donde existen factores únicos que influyen en el consumo de frutas y verduras en una población que se encuentra constantemente agobiada bajo luces de inestabilidad política, nivel de ingreso bajo y un constante aumento en los precios de la canasta básica familiar.

El presente estudio puede ayudar a diseñar estrategias de promoción de la salud más efectivas y adaptadas a la realidad del país, abordando las barreras y desafíos específicos que enfrenta la población peruana en relación con la adopción de hábitos alimentarios más saludables

1.5. Delimitación

- Límites en temática: Desigualdades socioeconómicas y consumo frutas y verduras de la población peruana.
- Límites espaciales: Perú
- Límites poblacionales: Personas mayores de 15 años que hayan sido entrevistadas en la Encuesta Demográfica y Salud Familiar 2019-2021, que se encuentra en la sección Cuestionario de Salud.
- Límites temporales: 2019 y 2021.

1.6. Objetivos de la investigación

1.6.1. General

- Determinar la asociación entre el consumo de frutas y verduras y las variables socioeconómicas en población con edad de 15 a más años en el Perú, basado en la encuesta ENDES 2019 a 2021.

1.6.2. Específico

Factores socioeconómicos:

- Determinar la asociación entre la edad y el consumo de frutas y verduras.
- Determinar la asociación entre el sexo y el consumo de frutas y verduras.
- Determinar la asociación entre el grado de instrucción y el consumo de frutas.
- Determinar la asociación entre el área de residencia y el consumo de frutas y verduras.
- Determinar la asociación entre el índice de riqueza y el consumo de frutas y verduras.

1.7. Viabilidad

Las variables de estudio se encuentran registradas en la base de datos de la ENDES 2014 - 2019. Para la realización de este estudio necesitamos el acceso a dicha base de datos, que se encuentra disponible a libre acceso en la página web del INEI. Los recursos a utilizar en materia bibliográfica sobre el tema en estudio son accesibles, de igual manera el recurso humano se encuentra capacitado para el manejo de bases secundarias. Para la realización de la investigación no se causará ningún daño a la sociedad, medio ambiente o persona por lo que se mantiene dentro del aspecto ético. Los recursos para la realización del estudio son autofinanciados. Por todo lo expuesto la realización de la investigación se considera viable.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Adrogué Cecilia, Orlicki María. Factores relacionados al consumo de frutas y verduras en base a la encuesta nacional de factores de riesgo. Argentina 2019⁽⁶⁾. Se observó la baja ingesta de frutos y hortalizas asociado a baja actividad física sin distinción de sexo ($p < 0.02$), mientras que las personas que poseían un menor nivel educativo (RPc: 1.49, IC:95%, 1.43-1.63), mayores ingresos y edad más baja consumían mayor cantidad de frutas y verduras comparado con el otro grupo, además el ser mujer incrementaba el consumo de frutas y verduras en 1.018 veces.

Simoés Taynana, De Oliveira Leticia, et al. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en Argentina: un estudio multinivel, Argentina, 2019⁽⁷⁾. Se obtuvo como resultado que la prevalencia era 28.9% en consumo de frutas y verduras, con mayor incidencia en mujeres 33% (RPc: 1.53 IC:95%, 1.42 -1.64), personas con edad de 66 años a más (46%), nivel educativo mayor a secundaria completa (RPc:1.25, IC:95% 1.16-1.33) además que los más ricos consumían mayor cantidad de estos alimentos (RPc:1,28, IC95%, 1,23-1,34), de igual manera en la situación conyugal los separados divorciados y viudos consumen menos frutas y verduras que los casados 0,59 (IC:95%, 0,51-0,67) vs 1,23(1,17-1,31).

García Gómez, Estefanía. Análisis del estilo de vida y hábitos alimentarios en personas en situación de exclusión social en un contexto multicultural. España, 2018⁽⁸⁾. Se estudiaron las variables de edad, sexo, localidad de residencia y grado de estudios. Se encontró que quienes estaban catalogados en el grupo 7 y 8 de nivel de renta quienes consumían de manera adecuada frutas y verduras con prevalencia 11.8%, ($p=0.029$), mientras que de igual manera los grupos con menor nivel

socioeconómico consumen menos frutas y verduras, pero compran más alimentos procesados (29.4% $p= 0.04$).

Ballesteros Salvador, Zapata María, et al. Desigualdades sociales en el consumo de frutas y verdura según características del hogar. Argentina, 2022⁽⁹⁾. El promedio de ingesta diaria de frutas frescas se sitúa en 81.5 gramos con una prevalencia del 13% de la población quien consumía estas de forma adecuada. Los hogares con ingresos per cápita más elevado consumían más (134.6 gramos en promedio). Al igual que quienes poseen un nivel educativo alto (promedio 131.3 gramos). En contraste, los hogares con menor ingreso muestran un bajo consumo, con tan solo 38.6 gramos en el primer quintil. Esto se repite en hogares con un nivel educativo bajo, donde el consumo promedio es de 68.8 gramos (Rp 0,15, 0,109-0,163).

Varela Arévalo María. Aspectos físicos y sociales del ambiente alimentario del hogar relacionado con el consumo de frutas y verduras en escolares. Colombia, 2022⁽¹⁰⁾. 38% de la población consumía frutas a diario, el cual variaba según el nivel socioeconómico (NSE), siendo mayor en NSE alto (78%) que en medio y bajo (66% y 60%, respectivamente; $p<0.001$). Ser del NSE Alto aumentaba en 2,12 veces el consumo de estos alimentos (IC95%, 1.36-3.28 $p=0.003$) y la disponibilidad de estas en el hogar aumentaban el consumo en 1.78 veces (IC 95%, 1.07-2.95 $p=0.027$), igualmente el ser mujer aumentaba el consumo en 1.57 veces (IC:95%, 1.02-2.41, $p=0.040$).

Colapinto Cynthia, Graham John, et al. Tendencias y correlaciones en la prevalencia de consumo de frutas y vegetales entre los años 2007 al 2014. Canadá, 2018⁽¹¹⁾. Evidenció una reducción en el consumo de frutas y verduras de 5.0 porciones por día a 4.7 porciones por día, de igual manera el sexo femenino está asociado a ingerir la cantidad adecuada de frutas y verduras (OR:1.7, IC:95%, 1.6-1.8), adultos con edad mayor a 51 años consumen más frutas (OR:1,5, IC:95%, 1.5-1.6) comparado con los más jóvenes, mientras que en el índice de riqueza los pertenecientes al sector económico más alto consumen más frutas

comparado con los de los niveles bajos 1.2(IC:95%, 1.1-1.4) vs 0.9(IC:95%, 0.8-1.0)

Mora Vergara, López Espinoza, et al. Determinantes socioeconómicos y sociodemográficos asociados al consumo de frutas y verduras de las madres de familia y los hogares de escolares de Jalisco. México, 2022⁽¹²⁾. Se incluyó nivel educativo, edad e ingreso promedio de los hogares, el 26.7% de los hogares tenían un ingreso alto, 33.3% ingresos medios y 40% estaban en el ingreso bajo, la ingesta adecuada se asocia a los hogares con ingreso superior($p<0.05$), mientras que los niños cuyas madres tienen un nivel educativo superior se asocia a un menor riesgo de consumo inadecuado en frutas y verduras($p<0.05$), no se halló asociación significativa entre la edad y el consumo de frutas y verduras

Galdino da Costa, Firpo Del Duca, et al. Desigualdades socioeconómicas en el consumo de alimentos frescos y ultra procesados en adolescentes. Brasil, 2022⁽¹³⁾. Participaron 101 689 adolescentes 51% mujeres, 49% hombres se encontró que aquellos que pertenecían al nivel socioeconómico alto tenían un mayor consumo tanto en frutas y verduras como en el consumo de comidas ultra procesadas(2.64, IC:95%, 2.40-2.87), mientras que el grupo con menor nivel socioeconómico consumían menor cantidad de frutas y verduras 1.32 (95%CI, 1.29;-1.36), además de una cantidad menor de comida ultra procesada (0.75; 95% CI 0.73; 0.78) , ambos grupos no llegaba a cumplir con la porción diaria recomendada, eso se atribuyó a que en Brasil las comidas ultra procesadas tenían un costo mayor en comparación a el de las frutas y verduras. El sexo femenino también influyo en la ingesta adecuada (1.05, IC:95%, 1.04-1.07).

Mauramo Elina, Salmela Jatta, et al. Múltiples circunstancias socioeconómicas y trayectorias de consumo de frutas y verduras: el Estudio de Salud de Helsinki. Finlandia 2022⁽¹⁴⁾. es un estudio de retrospectivo, usando los datos de la encuesta nacional de Salud de Helsinki, en el estudio se quiso valorar el consumo de frutas y verduras a

través de la frecuencia de la ingesta y el consumo mensual asociado a el nivel socioeconómico, sexo, edad, presencia de hijos y educación. Se encontró que los que pertenecían a nivel socioeconómico superior podían permitirse comprar mayor cantidad de frutas y verduras (OR 1.68, CI 1.34–2.10 a 4.53) mientras que la presencia de hijos aumentaba la compra de frutas y verduras (OR 1.36, CI 1.05–1.78), además que en todos los grupos se veía una tendencia a reducir el consumo mensual de frutas y verduras en un 10% a través de los años por diversos motivos asociados al ingreso del hogar o inflación (OR 1.35, CI 1.01–1.76).

Tonje Holte, Oda Nordheim, et al. Consumo de frutas y verduras en Europa acorde al género, educación y región, un estudio transversal en 21 países. Noruega 2020⁽¹⁵⁾. Encontró asociación entre el sexo femenino y el consumo adecuado de frutas y verduras (1.71, IC:95%, 1.62-1.79), de igual manera quienes poseían mayor grado académico (1.53, IC:95%, 1.43-1.63) a comparación del sexo masculino y los que poseen menor nivel educativo. En cuanto a la región se encontró que los pertenecientes a la zona norte de Europa consumen 1.66 veces más frutas y verduras (IC:95%, 1.54-1.78) comparado con los pertenecientes a la zona Sur y Este.

Damiani Thais, Pitaluga Pereira, et al. Consumo de frutas, verduras y legumbres en la región central y oeste de Brasil: prevalencia y factores asociados. Brasil 2018⁽¹⁶⁾. Se encontró asociación entre el consumo adecuado de frutas y verduras y la edad en el grupo de 45 a 54 años R_{Pc}:1.59(IC:95%, 1.27-1.99), los grupos con mayor grado académico R_{Pc}:1.77 (1.52-2.08), estado civil casado R_{Pc}:1.22 (1.05-1.42), vivir en una zona Urbana R_{Pc}: 1.34 (1.15-1.58) comparado con el grupo que reside en zonas rurales, además del sexo femenino el cual también estaba asociado a un adecuado consumo de frutas y verduras R_{Pc}:1.34 (IC:95%, 1.14-1.57).

Antecedentes Nacionales

Chipana Nitma Carmen, Quispe Cabanilla. Asociación entre el consumo de frutas y verduras y variables sociodemográficas y de salud en personas de 18 años a más en el Perú, según la ENDES 2019. Perú, 2022⁽¹⁷⁾. Se encontró que la prevalencia de consumo de 5 o más porciones de fruta y verdura en los peruanos mayores de 18 años era de un 11.2% (IC 95%) , ser mujer(12.3%, $p<0.05$), tener mayor nivel educativo(16.7%, $p<0.05$), ser del cuarto o quinto quintil (12.3%, 19%, $p<0.05$) y ser de una zona urbana y región Lima (12.6%, $p <0.05$) estaba asociado a un mayor consumo de frutas y verduras, mientras que los encuestados de sexo masculino (RPc: 1.25, 1.15-1.35), menor nivel educativo (RPc 1.66, 1.52-1.81) y personas en situación de pobreza (RPc:1.96, 1.79-2.14) poseían mayor riesgo de no cumplir con la ingesta recomendada. No se encontró relación entre el consumo de frutas y verduras y el estado nutricional de los encuestados.

Huamancayo Espíritu, Pérez Cárdenas. Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de una universidad peruana. Perú, 2020⁽¹⁸⁾. Aplicó un cuestionario para obtener información acerca de hábitos alimenticios, La ingesta inadecuada fue de 60,1% (IC95%: 55,0%-65,2%). Las causas asociadas fueron la poca disponibilidad física (78,7%), falta de tiempo para poder preparar los alimentos (73,6%, $p 0.036$), vivir con algún familiar que se encarga de la nutrición del encuestado ($p <0,042$). Al realizar prueba de chi cuadrado se encontró que el único factor con asociación a la inadecuada ingesta fue la variable tiempo de preparación y sexo masculino ($p 0.038$, RPc:1.6, 1.027-2.804); mientras que, tener un padre responsable de la alimentación era un factor protector ($p 0.044$, OR 0.6), no se encontró asociación entre edad.

Díaz Garces Flavia Alessandra. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en clientes de comedores populares de Lima, Perú. Perú ,2017⁽¹⁹⁾. Se agrupó a los clientes del comedor por edad, género, nivel educativo, ingreso monetario, estado civil y lugar de Nacimiento con un intervalo de confianza de 95% (95% CI). Se analizó a 422 personas,

328 mujeres (77.9%), edad media 43.7 (± 14.5) años. Solo 36 (8.5%; 95% CI 5.9%-11.2%) de los entrevistados consumen ≥ 5 porciones de fruta y vegetales al día. Esta tendencia se asociaba a los que poseían mayor grado de instrucción (≥ 12 vs. < 7 años de educación) y 64% menos común para los que eran inmigrantes o nacidos fuera de Lima, en relación a quienes expresaron querer cambiar sus hábitos alimenticios o aumentar la ingesta de frutas y verduras fueron más del 90% pero sus ingresos monetarios diarios se los impedía.

García López Camila, Infantas Velarde Variación de la calidad de la dieta por región natural del Perú en adolescentes y adultos. Perú, 2020⁽²⁰⁾. Categorizó la dieta a través de puntajes donde se incluía el consumo de frutas, verduras, legumbres, lácteos, azúcares, cereales y carnes, creando asociación por los resultados donde un puntaje mayor a 80 incluía el consumo de 5 porciones de frutas y verduras clasificándolos como Saludable, es así que quienes consumían mayor porcentaje de estos alimentos estaban en el departamento de Arequipa y Cusco 24.92 y 30.11, $p < 0.001$, además el 26.46% de quienes tenían consumo adecuado se encontraban en la sierra $p < 0.001$, de igual manera el nivel socioeconómico encontró que el 23.11% pertenecen al nivel alto y poseían una dieta saludable.

Caycho Tesén Cynthia. Hábitos de consumo de frutas y verduras y estado nutricional de escolares adolescentes en Lima, Perú. Perú 2019⁽²¹⁾. Se aplicó una encuesta de hábitos de consumo de frutas y verduras. El 57.4% de los encuestados presentó un consumo inadecuado (233.6 g/día), siendo en su mayoría del sexo masculino (29.6%), se encontró asociación entre la ingesta inadecuada el sexo masculino y la prevalencia de sobrepeso ($p 0.042$).

López Toledo Sabina, Canals Sans Josefa. Estado nutricional de escolares peruanos según nivel socioeconómico. Perú 2020⁽²²⁾. Los escolares catalogados dentro del grupo pobreza extrema, consumen menor cantidad de frutas (9.61-41 gr. diarios), verduras (43.1-48 gr. diarios), carnes y lácteos en comparación a la zona de transición

nutricional donde el consumo de frutas y verduras diario oscila entre 89 a 96 gr., asociándose así el nivel socioeconómico con la inadecuada ingesta de frutas y verduras ($p < 0.01$), no se encontró diferencia significativa en cuanto a la comparación de zona rural o urbana o características como sexo y edad.

Hernández Vasquez, Visconti López. Desigualdades socioeconómicas en el consumo de frutas y verduras en Perú entre 2014 y 2019. Perú 2022⁽²³⁾. Estudio analítico transversal basado en la encuesta ENDES usando modelo lineal generalizado en el análisis estadístico demostró que la prevalencia en la ingesta adecuada de frutas y verduras no cambió entre ambos años (10.7%; 95 % CI (10.0, 11.4) vs 11 %; 95 % CI (10.4, 11.7)), además se encontró que el sector con mayor consumo de frutas y verduras fue el que poseía un mayor ingreso económico (19.2 % v. 3.5 %) además de encontrar relación significativa con el nivel de educación y el residir en áreas urbanas, siendo estos problemas estructurales esenciales en la sociedad actual.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Frutas y verduras:

A) Definición

Las frutas representan la porción carnosa de determinadas plantas, típicamente vinculadas a las semillas, las cuales poseen un sabor dulce y son aptas para su ingestión en su estado natural debido a sus propiedades organolépticas apropiadas.

Descrito por OMS “Se entiende por fruta destinada al consumo, al producto maduro procedente de la fructificación de una planta sana”. Además, se refiere a estas como reguladores ya que aportan valiosos nutrientes, incluyendo vitaminas y minerales esenciales. La fibra alimentaria presente en estos frutos está compuesta principalmente por pectina y hemicelulosa.(24)

Las hortalizas o verduras representan la porción alimentaria de las plantas, con un bajo contenido calórico, siendo parte fundamental de una dieta equilibrada generalmente consumidas en estado natural o bajo cocción. Descrito por OMS: “Con la denominación genérica de Hortaliza, se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, que se utiliza como alimento ya sea crudos o cocidos” además proporcionan nutrientes varios que promueven la absorción y aprovechamiento de distintos nutrientes en el organismo.(24)

B) Clasificación:

- Clasificación de Verduras:

Clasificar las verduras según las partes comestibles es una forma útil de organizar y comprender mejor estos alimentos:

- Raíces y Tubérculos: Incluyen partes subterráneas de plantas como la papa, el camote, la yuca, el rábano, la beterraga y la zanahoria.
- Tallos: Ejemplos de verduras de tallo incluyen el apio, espárrago, puerro y eneldo.
- Bulbo: Estructuras de almacenamiento como el ajo, cebolla y chalotes.
- Verduras de Hoja: espinacas, lechuga, acelga, col rizada, berros, rúcula.
- Flores: brócoli, coliflor, alcachofas.
- Frutos: tomates, pepinos, pimientos, berenjenas, calabacines.
- Semillas: La parte comestible puede darse con o sin vaina, como guisantes, habas, alverja, lentejas.(25)

- Composición química de las verduras:

Las verduras son una parte esencial de una dieta equilibrada y saludable. Su consumo regular se ha relacionado con una serie de beneficios para la salud, como la prevención de enfermedades crónicas y la promoción del bienestar general. A pesar de su importancia en la alimentación humana, es fundamental comprender la composición química de las verduras para apreciar plenamente su valor nutricional y sus efectos en la salud, las hortalizas y verduras resultan ser ricas en fibras, vitaminas y minerales, a la vez que son pobres en proteínas y grasas. Sus contenidos

resultan ser muy variables de acuerdo a la naturaleza del vegetal que se trate, por lo que resulta difícil cuantificar con claridad la composición de los mismos.(26)

- Agua

Uno de los componentes más destacados de las verduras es su alto contenido de agua. En promedio, contienen aproximadamente un 90% de agua. Este contenido de agua varía según la verdura específica y su madurez. Por ejemplo, el pepino y el apio son ejemplos de verduras que tienen un contenido de agua excepcionalmente alto, superando el 95%. Este alto contenido de agua es fundamental para mantener la hidratación del cuerpo y contribuye a la saciedad, lo que puede ser beneficioso para el control del peso.

- Proteínas

Aunque las verduras no son fuentes primarias de proteínas, aún contienen cantidades significativas. Las proteínas vegetales suelen ser bajas en aminoácidos esenciales, lo que significa que es importante combinar diferentes fuentes de proteínas vegetales para obtener una gama completa de aminoácidos. Ejemplos de verduras con mayor contenido proteico incluyen las legumbres como los garbanzos, lentejas y frijoles, que también son ricas en fibra y otros.

- Lípidos

Las verduras tienden a ser bajas en grasas, y la mayoría de las grasas que contienen son insaturadas y saludables para el organismo. Por ejemplo, la palta es una excepción, ya que es una verdura rica en grasas saludables, principalmente grasas monoinsaturadas. Estas grasas son beneficiosas para la salud cardiovascular y la absorción de ciertos nutrientes liposolubles, como las vitaminas A, D, E y K. En general las grasas se encuentran como fosfolípidos y glucolípidos, asociados a la membrana celular o como material de reserva en algunas semillas.(25,26)

- Carbohidratos

Se encuentran como hidratos de carbono complejos, como la celulosa y almidón, especialmente en las raíces lo que las distingue de las frutas por su contenido de carbohidratos simples. Estos carbohidratos proporcionan energía de liberación sostenida y son una fuente de fibra dietética, que es esencial para la salud digestiva. La fibra también contribuye a la sensación de saciedad y puede ayudar en el control del apetito y el peso

- Fibra

se refiere a la parte de las plantas que resisten la digestión y absorción en el intestino delgado humano, experimentando su fermentación total o parcial dentro del intestino grueso del hombre ya que son no hidrolizables. La fibra insoluble se constituye de tallos, cascaras, hojas compuestas por celulosa y hemicelulosa las cuales no son digeridas en el intestino delgado al no poder ser desdoblados por la amilasa aunque se desdoblán de manera parcial en el colon por la flora microbiana.²⁷

Se recomienda consumir entre 20 y 35 gramos diarios de fibra, o entre 10 y 13 gramos por cada mil calorías cantidades generalmente ignoradas por la mayoría de la población.(27,28)

Vitaminas y Minerales

- Vitamina A: se encuentra en forma de carotenos esencial para la salud ocular, ya que contribuye a la formación y el mantenimiento de la visión. También es importante para el sistema inmunológico y la salud de la piel, ejemplos de esta se encuentran en Las zanahorias, la calabaza y la espinaca.
- Vitamina B1: Se encuentra en diversas hortalizas, pero no constituyen parte importante.
- Vitamina B2: participante de la respiración celular y mantenimiento del organismo, se encuentra en concentraciones variables en los guisantes, espinacas y setas.

- Vitamina C: antioxidante y esencial en la formación de colágeno responsable de la salud en piel, las encías y vasos, además fortalece el sistema inmunológico. Se encuentra en pimientos, papas, brócoli y hojas verdes.
- Vitamina K: crucial para la coagulación sanguínea y la salud ósea, se localiza en hojas verdes, como la col rizada, las espinacas y la lechuga romana.
- Vitamina B9: El folato es esencial durante el embarazo para prevenir defectos en el tubo neural disponible en espárragos, brócoli y espinacas.
- Calcio: Esencial en salud ósea y dental además de la función muscular y nerviosa, se encuentran en acelgas, brócoli y col rizada.
- Hierro: necesario para transporte de oxígeno y producción de energía. Las espinacas y las legumbres, como las lentejas y los garbanzos, son verduras que proporcionan hierro, aunque el hierro vegetal (no hemo) se absorbe mejor en combinación con vitamina C.(26)

Las verduras son una fuente abundante de vitaminas y minerales esenciales para mantener una buena salud. El incorporar una variedad de verduras en la dieta diaria asegura que se obtengan todos estos nutrientes clave. Es importante destacar que minerales como el calcio o el hierro, pueden ver dificultad en su absorción por el intestino humano, ya que los mismos vegetales se encuentran anti alimentos como el ácido oxálico y fítico que pueden impedir su absorción, dificultando su solubilidad.(28)

C) Clasificación de Frutas:

Las frutas, con su diversidad de sabores y texturas puede ser clasificada según su naturaleza o parte comestible ya que puede ayudarnos a comprender mejor sus diferencias y aplicaciones culinarias:

- Frutas Carnosas: incluye frutas que tienen una pulpa jugosa y comestible, como manzanas, peras, uvas, melocotones, mangos.

- Oleaginosas: Con un alto contenido de grasas saludables como ácidos grasos se puede encontrar tanto en la semilla o en la pulpa de la fruta como paltas, aceituna, nueces almendras y avellanas.
- Frutas con cascara comestible: Con alto contenido en fibra además de agua por su forma de ser consumida como uvas, kiwis, ciruelas.
- Frutas de hueso o drupa: tienen una única semilla rodeada de la pulpa como cerezas, ciruelas, duraznos.
- Frutas de Bagazo: con diversas semillas en su interior como fresas, frambuesas, moras, granada.
- Frutos secos o deshidratados: cuyo contenido de agua ha sido reducido como pasas, higos secos, maní.

Cada tipo de fruta tiene sus propias características nutricionales, lo que las hace únicas y versátiles en una amplia gama de preparaciones que pueden ser adaptados a diversos tipos de dieta.(26–28)

Composición química de las frutas:

Las frutas son uno de los regalos más generosos que nos ofrece la naturaleza. Su diversidad en términos de sabores, colores y texturas las convierte en un componente fundamental de una dieta equilibrada y saludable. Para apreciar plenamente su valor nutricional y su papel en nuestra alimentación, es esencial entender su composición química:

- Agua: En promedio, las frutas contienen aproximadamente un 80-90% de agua, aunque este porcentaje puede variar significativamente según la fruta específica. El contenido de agua contribuye a la jugosidad y frescura de las frutas, lo que las hace refrescantes y saciantes. Este alto contenido de agua es esencial para la hidratación y es especialmente beneficioso en climas cálidos.
- Proteínas: Las frutas son generalmente bajas en proteínas en comparación con otros grupos de alimentos, como las legumbres o las carnes. El contenido de proteínas en las frutas suele oscilar entre el 0.5% y el 2%. Aunque las proteínas en las frutas no son una fuente significativa de aminoácidos esenciales para los

humanos, aún aportan algo de valor nutricional y son esenciales para el crecimiento y la reparación celular.

- Lípidos: Las frutas son naturalmente bajas en grasas. La mayoría de las grasas que contienen son insaturadas y saludables, como los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, que son beneficiosos para la salud cardiovascular. El contenido de grasas en las frutas generalmente varía entre el 0.1% y el 0.5%.
- Carbohidratos: Son una fuente importante en la composición de las frutas traducido en su contenido de azúcares naturales como la fructuosa y glucosa, estos proporcionan energía de liberación rápida por su fácil digestión y absorción, lo que las convierte en la opción ideal como fuente energética.
- Fibra Dietética: La fibra dietética es un componente importante de las frutas que contribuye a la salud digestiva y tiene un impacto positivo en la regulación del azúcar en sangre y el control del peso. Las frutas contienen dos tipos principales de fibra: soluble e insoluble esto contribuye al control de peso por brindar sensación de saciedad, además de ayudar a reducir el colesterol en sangre y aumentar volumen de heces previniendo el estreñimiento.(26,27)

Vitaminas y minerales

- Vitamina C (ácido ascórbico): es quizá una de las vitaminas más reconocidas en las frutas, muchas frutas son ricas en vitamina C, y algunas de las más conocidas incluyen naranjas, kiwis, fresas y mangos
- Vitamina A (retinol): en forma de betacarotenos, es abundante en varias frutas, como el mango, la papaya y el melón.
- Vitamina K: La vitamina K se encuentra en frutas como los arándanos y las uvas.
- Vitaminas del Grupo B: Las vitaminas del grupo B, como la vitamina B6 (piridoxina), la vitamina B9 (ácido fólico) y la vitamina B1 (tiamina), se encuentran en diversas frutas, como plátanos, naranjas y aguacates. Estas vitaminas son cruciales para el metabolismo energético, la función nerviosa y la formación de glóbulos rojos.

- Potasio: fundamental para el equilibrio de líquidos y la función muscular y nerviosa. Frutas como plátanos, naranjas y papayas son ricas en potasio.
- Magnesio: presente en más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Se encuentra en frutas como aguacates, higos y albaricoques.
- Calcio: Aunque las frutas no son fuentes primarias de calcio, algunas, como las naranjas y las frambuesas, contienen cantidades significativas.(26,27)

Pigmentos:

Las frutas y verduras poseen colores vibrantes que nos incitan a poder degustarlos y brindan una ventana a su riqueza nutricional. La clorofila y otros pigmentos en frutas y verduras son responsables de esta paleta de colores y tienen un profundo impacto en la salud.

- Clorofila: es el pigmento verde que da color a las plantas y es esencial para la fotosíntesis, el proceso mediante el cual las plantas convierten la luz solar en energía química y producen oxígeno. Hay dos tipos principales de clorofila: la clorofila a, que es la más común, y la clorofila β . La clorofila es una fuente de nutrientes beneficiosos para los humanos, aunque su contribución a la dieta es indirecta, ya que rara vez se consume en su forma pura. Algunos de los beneficios nutricionales de la clorofila incluyen propiedades antioxidantes que previenen enfermedades crónicas y envejecimiento prematuro por su acción contra radicales libres, también posee efectos en la pérdida de peso por supresión del apetito y mejoras en la digestión.(29)
- Carotenos: Los carotenoides son pigmentos naturales responsables de los colores rojo, naranja y amarillo en muchas frutas y verduras. Los carotenoides se pueden dividir en dos categorías principales: carotenoides provitamina A y carotenoides no provitamina A. Dentro de este grupo se incluyen los beta carotenos, luteína y Zeaxantina ambos importantes en prevención de enfermedades oculares y degeneración macular.(30)

- Licopeno: Pigmento rojo potente antioxidante se ha asociado con la reducción del riesgo de cáncer de próstata y enfermedades cardiovasculares.

Beta criptoxantina: Este carotenoide puede ayudar a mantener la salud de las articulaciones y se ha relacionado con la reducción del riesgo de artritis.

- Flavonoides: Compuestos fitoquímicos muy solubles que se encuentran en abundancia en frutas, verduras, hierbas, té y vino tinto. Se caracterizan por su estructura química única y se dividen en varias subclases, como flavonas, flavonoles, flavanonas, antocianinas e isoflavonas.

La presencia de flavonoides en frutas y verduras está lejos de ser superficial; más bien, su impacto en la salud humana es profundo y diverso. Algunos de los beneficios más notables de los flavonoides incluyen: Efecto antioxidante, apoyo al sistema inmunológico, antiinflamatorio, mejora y prevención en salud cardiovascular.(31)

La diversidad de flavonoides en frutas y verduras es asombrosa y contribuye a los colores vibrantes y atractivos que caracterizan a muchos alimentos vegetales. Algunos ejemplos de flavonoides específicos y sus beneficios para la salud incluyen:

Quercetina: Presente en cebollas, manzanas y brócoli, la quercetina tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Se ha sugerido que puede ayudar a prevenir alergias y mejorar la salud cardiovascular.

Kaempferol: Encontrado en espinacas, repollo y fresas, asociado con beneficios para la salud cardiovascular y propiedades anticancerígenas.

Catequinas: Las catequinas se encuentran en el té verde y las uvas. Son conocidas por sus propiedades antioxidantes y su potencial para mejorar la salud metabólica.

Quercetina: Este flavonoide se encuentra en cítricos y manzanas y puede tener propiedades antiinflamatorias y antivirales.

Delfinidina: Presente en bayas como arándanos y moras, la delfinidina está asociada con la mejora de la memoria y la función cerebral.(31)

D) Desigualdad socioeconómica:

Las desigualdades sociales se definen como la situación que padece un grupo social o colectivo que recibe un trato social desfavorable con respecto al resto de personas en el entorno al que pertenecen.

Desde tiempos inmemoriales, las desigualdades sociales han sido un dilema constante que ha marcado la evolución de las sociedades en todo el mundo. En este contexto, el Perú emerge como un ejemplo emblemático de las complejidades y contradicciones que rodean este fenómeno universal. A lo largo de su enriquecedora historia, esta nación sudamericana ha sido testigo de una serie de factores críticos y eventos históricos que han moldeado y perpetuado las desigualdades en su seno. A través del prisma de estas desigualdades, se puede captar una imagen vívida de los retos y aspiraciones de una nación que lucha por equilibrar sus variadas identidades culturales, riqueza natural y dinámicas socioeconómicas.(32)

Para poder analizar las desigualdades sociales en el Perú es necesario regresar en el tiempo hasta la época del colonialismo español que abarca siglos de dominación y explotación a través de la conquista y colonialismo, ya que trajo consigo la imposición de un sistema de castas que estratificó la sociedad en función de la ascendencia étnica y el linaje. Según el historiador David Cahill, "El sistema de castas implantado por los españoles clasificó a las personas según su origen étnico, reservando privilegios y derechos para los españoles peninsulares mientras marginaba y discriminaba a las poblaciones indígenas y afrodescendientes"(32).

Esta estratificación racial y social estableció una jerarquía profundamente arraigada que influyó en las oportunidades disponibles para diferentes grupos en términos de educación, empleo y participación política. Es importante destacar que esta estructura colonial no solo influyó en el ámbito socioeconómico, sino también en la identidad y autoconcepto de los peruanos.

Un ejemplo elocuente de esta dinámica es la mita, un sistema de trabajo forzado impuesto sobre las poblaciones indígenas. El antropólogo Juan Ossio, en su obra "La Formación de las Sociedades Andinas" (2018), resalta cómo la mita contribuyó a la explotación de los indígenas, limitando sus oportunidades y

perpetuando una estratificación social basada en la extracción de recursos y la explotación laboral.(33)

A medida que Perú transitó hacia la época moderna, su economía y desarrollo comenzaron a desempeñar un papel vital en la reproducción de las desigualdades. Paradójicamente, a pesar de su abundante riqueza en recursos naturales y minerales, el país a menudo luchó con desafíos económicos que sirvieron como caldo de cultivo para las diferencias entre los estratos sociales. La distribución asimétrica de la riqueza, acompañada de una concentración de la tierra en manos de unos pocos, fue un engranaje central en la maquinaria de la desigualdad, creando un abismo entre las élites y las comunidades marginadas. Según un informe del Banco Mundial publicado en 2019, titulado "Perú: Enfrentando Desafíos de Desarrollo en un Contexto de Crecimiento" (Banco Mundial, 2019), Perú ha mantenido tasas de crecimiento económico sólidas durante años, impulsadas en gran medida por su sector de recursos naturales, como la minería y la agricultura. Sin embargo, este crecimiento económico no se ha traducido de manera uniforme en mejoras para toda la población.(34)

Las desigualdades en Perú están estrechamente vinculadas a la distribución de la riqueza y la concentración de la tierra. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en su informe de 2018 sobre la Encuesta Nacional de Hogares, el 1% de la población más rica del país concentra aproximadamente el 32% de la riqueza total, mientras que el 50% más pobre apenas accede al 8%. Esta disparidad en la distribución de la riqueza refleja la brecha entre las élites económicas y las poblaciones marginadas.(35)

El sector rural en particular ha sido afectado por esta desigualdad económica. A pesar de que gran parte de la población peruana vive en áreas rurales y depende de la agricultura para su sustento, el acceso limitado a la tierra y los recursos agrícolas de calidad ha llevado a una falta de oportunidades económicas y a la persistencia de la pobreza rural.(36)

Además, la falta de acceso a servicios básicos, como educación y atención médica de calidad, ha perpetuado las desigualdades económicas.

La educación, como vehículo de movilidad social, también ha sido un terreno fértil para la perpetuación de las desigualdades en Perú. La disparidad en el acceso a una educación de calidad se convierte en un reflejo de las divisiones sociales que persisten. La brecha educativa entre zonas urbanas y rurales, exacerbada por la falta de infraestructura y recursos educativos adecuados en las regiones marginadas, ha contribuido a la reproducción intergeneracional de la desigualdad.(37)

En este contexto, las desigualdades étnicas y raciales han surgido como otro componente crucial. Los pueblos indígenas y afrodescendientes han sido víctimas de discriminación y marginación, a menudo enfrentando obstáculos en el acceso a empleo, servicios de salud y educación. La falta de representación política y participación en la toma de decisiones solo ha agravado su situación, perpetuando un ciclo de exclusión y desigualdad.

La urbanización, otro fenómeno relevante en la historia peruana, ha creado un nexo adicional entre las desigualdades sociales y las diferencias geográficas. Mientras las ciudades han atraído a aquellos en busca de mejores oportunidades, las áreas rurales a menudo se quedan atrás en términos de acceso a servicios básicos y empleo. Esta urbanización acelerada ha engendrado una nueva dimensión de desigualdad entre los entornos urbanos y rurales.(38)

En última instancia, las políticas gubernamentales y sus implementaciones han tejido la trama en la que se desenvuelven las desigualdades sociales en Perú. Los cambios en el poder a lo largo de la historia han traído consigo diferentes enfoques en la búsqueda de la equidad social. Analizar la influencia de estas políticas es esencial para comprender la dinámica actual de las desigualdades.³⁹ En síntesis, las desigualdades sociales en Perú son un compendio de su pasado histórico, su economía, su sistema educativo, su cultura y sus políticas gubernamentales. Esta amalgama de factores ha dado forma a un panorama que refleja tanto los desafíos como las esperanzas de una nación diversa y en constante evolución. El análisis de estas desigualdades no solo es crucial para

comprender el pasado, sino también para tejer un futuro donde la justicia y la equidad sean los pilares sobre los cuales la sociedad peruana se sostiene y prospere.(39)

2.3 Definiciones conceptuales

- Consumo de frutas y Verduras: Consumo de frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas y hortalizas cultivables. Según la OMS un adecuado consumo se define como al menos 400gr. o 5 porciones de estas al día.
- Desigualdades socioeconómicas: Se refiere a la combinación de factores sociales y económicos que influyen en la vida de las personas y en la sociedad en general. Estos factores incluyen aspectos como el nivel de ingresos, la educación, la ocupación, área de residencia, el estatus social y otros indicadores económicos y sociales que determinan la posición y calidad de vida de las personas en una comunidad o sociedad.
- Edad: Tiempo que ha vivido una persona desde el nacimiento.
- Sexo: Conjunto de características que caracteriza a la especie distinguiéndolos en femenino y masculino.
- Grado de instrucción: Nivel de educación o formación que una persona ha alcanzado a lo largo de su vida.
- Área de residencia: Área geográfica donde vive actualmente una persona.
- Índice de riqueza: Valor que indica el nivel socioeconómico del hogar de las personas.

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis de investigación

Hipótesis general:

Los factores socioeconómicos están asociados con el consumo de frutas y verduras en la población peruana con edad mayor a 15 años, según la Encuesta demográfica y Salud familiar, 2019-2021.

Hipótesis específicas:

- El consumo de frutas y verduras está asociado a la edad.
- El consumo de frutas y verduras está asociado al sexo.
- El consumo de frutas y verduras está asociado al grado de instrucción
- El consumo de frutas y verduras está asociado a el área de residencia
- El consumo de frutas y verduras está asociado a el índice de riqueza.

3.2 Variables principales de investigación

- **Variable dependiente:**

- ✓ Consumo adecuado de Frutas y Verduras.

- **Variables independientes:**

- ✓ Edad
- ✓ Sexo
- ✓ Grado de instrucción
- ✓ Área de residencia
- ✓ índice de riqueza

CAPITULO IV: METODOLOGÍA

4.1 Tipo y Diseño:

Según el enfoque el estudio es cuantitativo, observacional, retrospectivo, transversal y analítico, basado en la información de fuentes secundarias de acceso público a través de INEI con la encuesta ENDES 2019-2021.

- **Cuantitativo:** Se recolectan datos y se utilizan métodos estadísticos para analizar las variables.
- **Observacional:** No se manipulará ni habrá intervención alguna en las variables de estudio.

- Retrospectivo: Se utilizarán datos registrados en la ENDES años 2019 - 2021.
- Transversal: Se recolectó la información en un solo tiempo.
- Analítico: Se estudiaron más de dos variables buscando si existe asociación entre ellas.

4.2 Población y muestra

La población está conformada por todas las personas mayores a 15 años residentes en el Perú durante los años 2019 y 2021. La selección de la muestra, está constituido por información estadística y cartográfica proveniente de los Censos Nacionales XI poblacionales y VI de Vivienda del año 2007 y la actualización SISFOH 2012-2013, y el material cartográfico actualizado para tal fin en el proceso de actualización cartográfica realizado para la ejecución de la Encuesta Nacional Demográfica y Salud Familiar.

Muestra: 96902 personas. Que incluye a todas las personas mayores 15 años, entrevistadas en la Encuesta Demográfica y Salud Familiar 2019 y 2021.

Tipo de muestreo: La muestra se caracteriza por ser bietápica, probabilística de tipo equilibrado, estratificada e independiente, a nivel departamental y por área urbana y rural, según el diseño muestral de la Encuesta Demográfica y Salud Familiar 2019-2021.

4.2.1 Criterios de inclusión

- Personas mayores a 15 años que residen en viviendas particulares.

4.2.2 Criterios de exclusión

- Personas que no participaron en las preguntas afines a las variables de estudio.
- Personas que respondieron las preguntas objetivo con no sabe, no opina.

4.3 Operacionalización de variables

| Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Indicador | Escala de medición | Tipo de variable y Relación y naturaleza | Unidad de medida |
|------------------------------|--|---|---|--------------------|--|---|
| Consumo de frutas y verduras | Consumo de frutos comestibles y hortalizas de plantas cultivables, Según OMS un consumo adecuado es igual a 400gr o 5 porciones de estas | Consumo que manifiestan los entrevistados en la encuesta. Resultado mayor a 5 adecuado consumo menor a 5 inadecuado consumo | “Cantidad, tajadas o racimos de fruta que come diariamente” | Nominal Dicotómica | Dependiente Cualitativa | 0: Consumo adecuado 1: consumo Inadecuado. |
| | | | “Porciones verduras que consume por día” | Nominal dicotómica | Dependiente Cualitativa | |

| | | | | | | |
|----------------------|---|---|--|-----------------------|------------------------------|---|
| Edad | Tiempo que ha vivido una persona desde el nacimiento | Número de años cumplidos del entrevistado | Edad que corresponde al entrevistado, clasificada en grupos. | Ordinal | Independiente Cualitativa | 0: 15-25 1: 26-59 2: >60 |
| Sexo | Conjunto de características que caracteriza a la especie distinguiéndolos en femenino y masculino | Sexo del entrevistado | Sexo del entrevistado | Nominal Dicotómica | Independiente Cualitativa | 1: Hombre 2: Mujer |
| Grado de instrucción | Logro educativo alcanzado de una persona | Nivel de educación o formación que ha alcanzado el entrevistado | Logro educativo más alto | Ordinal | Independiente Cualitativa | 0: Sin educación 1: Inicial 2: Primaria 3: Secundaria 4: Superior |
| Área de residencia | Área geográfica donde vive actualmente una persona | Residencia donde se encuentra actualmente | Tipo de lugar de residencia | Nominal Dicotómica | Independiente Cualitativa | 0: Urbano 1: Rural |

| | | | | | | |
|-------------------|--|---|-------------------|---------|------------------------------|---|
| Índice de riqueza | Valor que indica el nivel socioeconómico del hogar de las personas | Indicador del nivel socioeconómico del hogar de la entrevistada | Índice de Riqueza | Ordinal | Independiente Cualitativa | 1: Los más pobres 2: Pobre 3: Medio 4: Rico 5: Más Rico |
|-------------------|--|---|-------------------|---------|------------------------------|---|

4.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos

Para llevar a cabo esta investigación, se aprovecharon las fuentes de datos secundarios proporcionadas por la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar correspondientes a los años 2019 y 2021. Para acceder a estos datos, se accedió por el sitio web del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) de Perú. Una vez allí, utilizando la función de microdatos y consulta por encuestas. Se seleccionaron por separado las ediciones de la ENDES correspondientes a los años 2019 y 2021 dentro de un período único. La Encuesta Demográfica y de Salud Familiar emplea la encuesta como técnica de recopilación de datos y se apoya en tres cuestionarios como instrumentos para obtener la información requerida

4.5 Procesamiento de datos y plan de análisis

La base de datos de la ENDES correspondientes a los años 2019, 2020 y 2021 fue descargada en formato SPSS versión 27.0 directamente desde el sitio web del INEI. Para evaluar la asociación entre variables cualitativas o categóricas, se utilizó el estadístico Chi cuadrado de independencia. Como medida para la evaluación de los factores de riesgo se utilizó la Razón de Prevalencia crudas (RPc) y con intervalo de confianza. Finalmente, se calcularon los RP ajustados a través de un modelo de regresión de Poisson con varianza robusta.

Para el análisis inferencial se utilizará un nivel de confianza de 95%, una significancia estadística de $p < 0,05$ y se elaborará el análisis CSPLAN para muestras complejas de acuerdo al diseño de la muestra y considerando el factor de ponderación.

4.6 Aspectos éticos de la investigación

En el estudio no se vulneró el consentimiento informado previamente establecido por los encuestadores, se respetó el derecho a la privacidad y confidencialidad de los encuestados, de igual manera al ser datos de acceso público no implican contacto directo con los entrevistados.

De igual manera no se realizó ninguna modificación intencionada en las variables seleccionadas en el estudio.

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Resultados

En el presente estudio encontramos una muestra de 96902, donde la prevalencia del consumo de frutas y verduras en personas de 15 años a más en el Perú fue de 7.6%, entre los años 2019 a 2021.

Para describir las características sociodemográficas de la población encuestada, podemos observar la Tabla N°1; donde si tomamos en cuenta la edad, nuestra población mayoritaria se encontró en el grupo de 26 a 59 años con un 60% y el segundo grupo fue de 60 a más con un 20%. Y se encontró asociación estadística con un P valor=0,000 entre la edad y el consumo de frutas y verduras en personas de 15 años a más en el Perú.

Con respecto al grado de instrucción nuestros grupos más significativos fueron con un 42.7% de secundaria, seguido de grado superior con un 32.3% y primaria con un 20.9%. Y también se halló estadística con P valor=0,000 entre grado de instrucción y el consumo de frutas y verduras en personas de 15 años a más en el Perú.

Si nos referimos al área de residencia nuestra población se encontraba en su mayoría en áreas urbanas en un 77.3% y rurales en un 22.7%. Encontrándose asociación estadística con P valor=0,000 entre área de residencia y el consumo de frutas y verduras en personas de 15 años a más en el Perú.

Teniendo en cuenta el índice de riqueza encontramos a nuestra población con los más pobres 21.7%, pobres 21.2%, medio en un 20%, Rico en 18.7% y más rico en 18.4%. También encontramos asociación estadística con P valor=0,000 entre nivel socioeconómico y el consumo de frutas y verduras en personas de 15 años a más en el Perú.

Tabla N°1: Características socioeconómicas y su asociación con el consumo de frutas y verduras en la población mayor de 15 años a más en el Perú, según la ENDES 2019 a 2021.

| FACTORES SOCIOECONOMICOS | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------|--|--------------|------------|----------------------------------|
| VARIABLES | | | N | % | Coefficiente de variación |
| CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS | TOTAL | | 96902 | 100 | 0.36 |
| | Adecuado | | 7320 | 7.6 | 2.11 |
| | No adecuado | | 89582 | 92.4 | 0.39 |
| EDAD | TOTAL | | 96902 | 100 | 0.36 |
| | 15 A 25 AÑOS | | 19164 | 19.8 | 1.15 |
| | 26 A 59 AÑOS | | 58152 | 60.0 | 0.57 |
| | 60 A MÁS | | 19586 | 20.2 | 0.36 |
| SEXO | TOTAL | | 96902 | 100 | 0.36 |
| | Mujer | | 52741 | 54.4 | 0.62 |
| | Hombre | | 44161 | 45.6 | 0.71 |
| GRADO DE INSTRUCCION | TOTAL | | 96902 | 100 | 0.36 |
| | Sin Educación | | 3752 | 3.9% | 2.22 |
| | Inicial | | 197 | 0.2% | 10.54 |
| | Primaria | | 20230 | 20.9% | 0.96 |
| | Secundaria Superior | | 41421 | 42.7% | 0.73 |
| AREA DE RESIDENCIA | TOTAL | | 96902 | 100 | 0.36 |
| | Urbano | | 74867 | 77.3 | 0.47 |
| | Rural | | 22036 | 22.7 | 0.38 |
| INDICE DE RIQUEZA | TOTAL | | 96902 | 100 | 0.36 |
| | Los más pobres | | 21045 | 21.7 | 0.59 |
| | Pobre | | 20541 | 21.2 | 0.97 |
| | Medio | | 19372 | 20.0 | 1.19 |
| | Rico Más Rico | | 18104 | 18.7 | 1.33 |
| | | | 17840 | 18.4 | 1.46 |

Tabla N°2: Análisis bivariado de los factores socioeconómicos asociados al consumo de frutas y verduras en la población mayor de 15 años a más en el Perú, según la ENDES 2019 a 2021.

| Factores socioeconómicos | | Desigualdades socioeconómicas en el consumo frutas y verduras | | | | |
|---------------------------------|--------------|--|------------|--------------------|-------------|----------------|
| | | Adecuado | % | No Adecuado | % | P valor |
| EDAD | TOTAL | 7320 | 7.6 | 89582 | 92.4 | ,000 |
| | 15 a 25 | 1877 | 9.8 | 17287 | 90.2 | |
| | 26 a 59 | 4385 | 7.5 | 53768 | 92.5 | |

| | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-------------|------------|--------------|------------------|
| | 60 a Más | 1059 | 5.4 | 18527 | 94.6 |
| SEXO | TOTAL | 7320 | 7.6 | 89582 | 92.4 ,000 |
| | Hombre | 3748 | 8.5 | 40413 | 91.5 |
| | Mujer | 3573 | 6.8 | 49169 | 93.2 |
| GRADO DE INSTRUCCION | TOTAL | 7320 | 7.6 | 89582 | 92.4 ,000 |
| | Sin Educación | 131 | 3.5 | 3621 | 96.5 |
| | Inicial | 11 | 5.8 | 185 | 94.2 |
| | Primaria | 1061 | 5.2 | 19169 | 94.8 |
| | Secundaria | 3333 | 8.0 | 38088 | 92.0 |
| | Superior | 2785 | 8.9 | 28518 | 91.1 |
| AREA DE RESIDENCIA | TOTAL | 7320 | 7.6 | 89582 | 92.4 ,000 |
| | Urbano | 6026 | 8.0 | 68841 | 92.0 |
| | Rural | 1295 | 5.9 | 20741 | 94.1 |
| INDICE DE RIQUEZA | TOTAL | 7320 | 7.6 | 89582 | 92.4 ,000 |
| | Los más pobres | 1157 | 5.5 | 19888 | 94.5 |
| | Pobre | 1465 | 7.1 | 19076 | 92.9 |
| | Medio | 1642 | 8.5 | 17730 | 91.5 |
| | Rico | 1546 | 8.5 | 16559 | 91.5 |
| | Más Rico | 1510 | 8.5 | 16330. | 91.5 |

En el análisis bivariado encontramos que los factores sociodemográficos que tienen asociación estadística con respecto al consumo de frutas y verduras en la población mayor de 15 años a más en el Perú fueron: edad, sexo, grado de instrucción, área de residencia y nivel socioeconómico con un $p < 0.05$.

Teniendo en cuenta la edad el mayor grupo que no consume frutas y verduras fue el comprendido entre 60 años a más con un 94.6%, en contraste con el grupo de 15 a 25 que obtuvo 90.2%. Agregado a esto las mujeres son las que consumen menos frutas y verduras en un 93.2% y los hombres en 91.5%. El grado de instrucción que no posee un adecuado consumo de frutas y verduras es aquel que no tuvo educación con un 96.5%, seguido de los que tienen hasta la primaria en 94.8%. Y si hablamos del área donde reside nuestra población que no consumen frutas y verduras fue la rural con un 94.1%, mientras que la urbana obtuvo 92%. Y si catalogamos por regiones la sierra es aquella región que tiene un consumo inadecuado mayor, seguida de la costa con un 92.6%. Teniendo en cuenta el índice de riqueza, el estrato los más pobre es el que menor consumo de frutas y verduras tiene con un 94.5%, seguido de un nivel pobre con un 92.9%.

TABLA N°3: Análisis bivariado de los factores socioeconómicos asociados al consumo de frutas y verduras en la población mayor de 15 años a más en el Perú, según la ENDES 2019 a 2021.

| CONSUMO INADECUADO DE FRUTAS Y VERDURAS | | | | |
|--|----------------|----------------------------|--------------|----------------|
| Factores socioeconómicos | | RPc (95% confianza) | LS-LI | P valor |
| EDAD | 60 a más | 1.048 | 1,042-1,054 | ,000 |
| | 26 a 59 | 1.024 | 1,019-1,030 | ,000 |
| | 15 a 25 | 1 | | |
| SEXO | Hombre | 1.018 | 1,015-1,022 | ,000 |
| | Mujer | 1 | | |
| GRADO DE INSTRUCCION | Secundaria | 1.010 | 1,005-1,015 | ,000 |
| | Primaria | 1.042 | 1,037-1,047 | ,000 |
| | Inicial | 1.047 | 1,015-1,081 | ,004 |
| | Sin Educación | 1.059 | 1,051-1,067 | ,000 |
| | Superior | 1 | | |
| AREA DE RESIDENCIA | Rural | 1.025 | 1,021-1,030 | ,000 |
| | Urbano | 1 | | |
| INDICE DE RIQUEZA | Los más Pobres | 1.035 | 1,029-1,040 | ,000 |
| | Pobre | 1.015 | 1,009-1,022 | ,000 |
| | Medio | 1.000 | 0.993-1.006 | ,939 |
| | Rico | 0.999 | 0.993-1.005 | ,866 |
| | Más Rico | 1 | | |

Los factores socioeconómicos que incrementan la prevalencia del no consumo de frutas y verduras son los siguientes: el grupo etáreo de 60 años a más la incrementa en 1.048 (IC95%: 1,042-1,054) y de 26 a 59 años en 1.024 (IC95%: 1,019-1,030). El sexo masculino incrementa el no consumo en 1.018 (IC95%: 1,015-1,022). El Grado de instrucción; a menor grado menor consumo de frutas y verduras; sin educación incrementa en 1.059 el inadecuado consumo de frutas y verduras (IC95%:1,051-1,067), inicial con un RPc=1.047 (IC95%:1,015-1,081), primaria con un RPc=1.042 (IC95%: 1,037-1,047) y secundaria con un RPc= 1.010 (IC95%:1,005-1,015). Vivir en una zona rural incrementa este no consumo en un 1.025 (IC95%:1.021-1.030). En cuanto al índice de riqueza medio incrementa esta prevalencia del no consumo en 1.008 (IC95%:1.004-1.012) y pobre en 1.035 (IC95%:1.030-1.040). Todos los factores mencionados poseen asociación estadística significativa al tener un $p < 0.05$.

TABLA N°4: Análisis multivariado de los factores socioeconómicos asociados al consumo de frutas y verduras en la población de 15 años a más en el Perú, según la ENDES 2019 a 2021.

| CONSUMO INADECUADO DE FRUTAS Y VERDURAS | | | | |
|--|----------------|----------------------------|--------------|----------------|
| Factores socioeconómicos | | RPa (95% confianza) | LS-LI | P valor |
| EDAD | 60 a más | 1.036 | 1,012-1,060 | ,003 |
| | 26 a 59 | 1.012 | 0,997-1,028 | ,121 |
| | 15 a 25 | 1 | | |
| SEXO | Hombre | 1.040 | 1,027-1,054 | ,000 |
| | Mujer | 1 | | |
| GRADO DE INSTRUCCION | Secundaria | 1.019 | 1.005-1.032 | ,006 |
| | Primaria | 1.034 | 1.012-1.056 | ,002 |
| | Inicial | 1.107 | 1.075-1.141 | ,000 |
| | Sin Educación | 1.025 | 0.965-1.089 | ,421 |
| | Superior | 1 | | |
| AREA DE RESIDENCIA | Rural | 0,984 | 0.967-1.007 | ,171 |
| | Urbano | 1 | | |
| INDICE RIQUEZA | Los más pobres | 1.035 | 1.029-1.042 | ,000 |
| | Pobre | 1.016 | 1.009-1.022 | ,000 |
| | Medio | 1.001 | 0.993-1.006 | ,882 |
| | Rico | 0.999 | 0.993-1.006 | ,771 |
| | Más rico | 1 | | |

Con respecto al análisis multivariado los factores que incrementan este consumo inadecuado de frutas y verduras son los siguiente: con respecto a la edad tenemos que el grupo etáreo comprendido entre los años 60 a más, incrementan este consumo inadecuado en 1.036 (IC95%:1.012-1.060), ser de sexo masculino en 1.040 (IC95%:1.027-1.054), grado de instrucción tenemos a inicial en 1.107 (IC95%: 1.075-1.141), primaria en 1.034 (IC95%:1.012-1.056) y secundaria en 1.019 (IC95%:1.005-1.032); pertenecer al grupo de los más pobres aumenta el riesgo de consumo inadecuado en 1.035 (IC95%:1.029-1.042), seguido del grupo pobre con 1.016 (IC95%:1.009-1.022). Todos estos factores poseen asociación estadística ya que poseen un $p < 0.05$.

5.2 Discusión

Las desigualdades socioeconómicas son disparidades en el acceso a recursos y oportunidades que existen entre diferentes grupos de la población. Estas

desigualdades pueden manifestarse en varios aspectos de la vida, incluyendo la alimentación. El acceso a una dieta saludable, rica en frutas y verduras, es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

En el presente estudio se busca identificar cuáles son las disparidades asociadas al bajo consumo de estos alimentos.

Entre los principales hallazgos de este estudio se encontró que el consumo promedio de frutas y verduras en los peruanos mayores de 15 años tiene una prevalencia de 7.6% lo cual difiere de manera categórica con las recomendaciones de las guías nutricionales, traduciéndose en este caso que solo 2 personas por cada 20 peruanos cumple con la ingesta diaria recomendada. Este resultado es similar al de Hernández Vasquez²³, quien analizó la encuesta ENDES 2014 comparándola con la 2019 donde encontró una prevalencia de 10.7% vs 11%, Díaz Garces¹⁹ en su estudio encontró 8.5% de prevalencia en consumo adecuado, de igual manera Chipana Mitma¹⁷ encontró prevalencia de 11.2% en población mayor a 18 años. En cuanto al ámbito internacional García Gomez⁸ encontró 11.8% de ingesta adecuada España; a diferencia en Argentina donde Simoes Taynana⁷ encontró la prevalencia de 28.9% en cuanto al consumo adecuado de frutas y verduras. Siendo estas cifras alarmantes en donde no se llega al 40% de prevalencia en el consumo adecuado en esta población, esto puede atribuirse a distintas causas siendo una la transición nutricional y urbanismo donde los alimentos ultra procesados inundan las despensas de las familias por su bajo costo, facilidad y poco o nulo tiempo de preparación a diferencia de las frutas y frescas a veces se perciben como más laboriosas en términos de preparación, lo que disuade su consumo en favor de alimentos procesados que requieren menos esfuerzo.

En el presente estudio los factores socioeconómicos que tuvieron significancia estadística asociado al inadecuado consumo de frutas y verduras fueron: edad, sexo, grado de instrucción, área de residencia y nivel socioeconómico.

En cuanto a la variable edad se encontró asociación significativa con el consumo inadecuado de frutas y verduras siendo el grupo que aumenta la prevalencia en

el no consumo el comprendido en edades de 60 años a más con un incremento de 1.048 (IC95%: 1,042-1,054 p=0.003) comparado con los grupos de menor edad, lo cual coincide con los estudios realizados en nuestro territorio de Diaz Garces¹⁹ donde en los resultados la población mayor a 60 años consumía menos de 5 porciones en un 95% p=0.034, en cuanto a estudios en el ámbito internacional Colapinto¹¹ reporta que en Canadá El grupo mayor a 51 años presenta menor consumo de frutas y verduras comparado con otros grupos de edad(OR 1.5; IC:95% 1.5 - 1.6, p <0.001), mientras que Hernandez²³ menciona que la población joven posee mayor prevalencia de consumo adecuado aunque no se encontró asociación significativa.

Referente a la variable sexo se encontró asociación significativa con el consumo inadecuado de frutas y verduras, siendo el grupo que aumenta la prevalencia el masculino en 1.040 (IC:95%:1.027-1.054, p<0.05), siendo así el sexo femenino el que presenta mayor prevalencia de consumo adecuado siendo este resultado concordante con las investigaciones, Huamancayo¹⁸ reporta que la inadecuada ingesta se asocia igualmente al sexo masculino (OR 1.6, IC 1.027-2.6), Chipana Mitma¹⁷ igualmente reporta que el ser hombre aumenta el riesgo en 1.25 (IC95% 1.15-1.35), En investigaciones internacionales Tonje Holte¹⁵ indica que el mayor consumo se presenta en mujeres RPc:1.71 (1.62.-1.79), además de otros estudios que confirman esta información ^{7,11,13,14,16,20}, esto podría deberse a que en la mayoría de los casos quienes se encargan de la alimentación diaria en los hogares son las madres quienes poseen mayor interés en brindar valor nutricional a sus preparaciones, de igual manera por las preconcepciones de la sociedad muchos varones consideran que los programas de nutrición o cocina algo netamente para el sexo femenino¹²

El área de residencia es un factor clave en el consumo de frutas y verduras por las barreras que se presentan tanto en logística como el traslado de productos a través de la vía terrestre y la disponibilidad de estas en diferentes zonas del Perú, se halló asociación con la ingesta, donde la menor prevalencia se encuentra en el área rural RPc: 1.025, 1.021-1.030 respectivamente, de esta manera se consideran un riesgo para un inadecuado consumo, similar a Damiani¹⁶ donde los residentes del área rural presentaban menor consumo de frutas y verduras

(1,23; IC 95%: 1,05 – 1,44), comparado con los del área urbana, asimismo respaldado por Hernandez²³ (OR 0.081) rural vs urbana (OR 0.523) y a diferencia del estudio realizado por García López²⁰ en donde la población rural presentó el mayor porcentaje de hábitos alimenticios saludables con un 26.46% vs 15.64% de la región urbana (P<0.001). Estos aspectos van de la mano con las limitaciones geográficas que presenta el creciente urbanismo y centralismo del que padece nuestra región, a medida que el desarrollo continuo en las últimas décadas se ha creado un desigualdades socioeconómicas y desafíos con la calidad de vida en los pobladores rurales donde prima la falta de acceso a servicios básicos y oportunidades de ingreso económico lo que perpetua la pobreza en estas regiones.³⁴

Con respecto a el grado de instrucción e índice de riqueza, ambas resultaron asociarse de manera significativa con el consumo de frutas y verduras; donde las personas que tenían un nivel educativo más bajo eran quienes tenían mayor riesgo de consumo inadecuado (p<0.05) en comparación a quienes poseían un nivel educativo superior, siendo así similar a los resultados de Tonje Holte¹⁵ RPc:1.53 (IC95%, 1.43-1.63), igualmente Adrogué⁶ indica que quienes poseen nivel inferior a primaria (RPc: 1.49, IC:95%, 1.39 – 1.59) consumen menos frutas y verduras que quienes poseen un nivel educativo superior, lo cual está corroborado por los resultados de diversas investigaciones^{9,11,12,16,18,22}, esto es probable gracias a que mientras mayor es el nivel educativo mejor informada se encuentra la población, ya que en los centros educativos se promueve constantemente los estilos de vida saludables y el valor nutricional de los alimentos, de igual manera al poseer un mayor grado académico puede estar correlacionado con el entorno socioeconómico en el que se encuentra, donde tienden a tener acceso a una mayor variedad de alimentos. Por todo lo mencionado el nivel educativo influye en la toma de decisiones críticas para lograr cumplir las recomendaciones nutricionales de la OMS.

Por Consecuente basado en la evidencia previa las personas clasificadas en bajo nivel socioeconómico (I y II quintil) consumen menos frutas y verduras en comparación a quienes poseen un nivel alto (IV y V quintil) (RPc: 1.035, IC:95%, 1.030-1.040), esto se apoya con los resultados de Mauramo¹⁴, donde los que pertenecían a nivel socioeconómico superior podían permitirse comprar mayor

cantidad de frutas y verduras (OR 1.68 1.34-2.10) además que en este estudio también se vio que en todos los niveles de ingreso existía una tendencia a reducir el consumo mensual de estos alimentos debido al incremento en los precios (RPc: 1.35, 1.01-1.76), Igualmente Varela¹⁰ demuestra que los hogares con un menor ingreso poseían menor disponibilidad de frutas y verduras comparado con los de estratos social más alto (RPc: 1.78 1.68-1.88), así mismo esto se ve respaldado por los diversos estudios nacionales e internacionales donde quienes poseían un nivel socioeconómico menor eran quienes tenían mayor probabilidad de tener un consumo inadecuado de frutas y verduras por las diversas barreras que se forman al ser de este grupo vulnerable^{6,7,8,9,11,13,15,18,20,21}. Debido a esta amplia evidencia es imperativo buscar maneras de afrontar estas brechas sociales en el acceso a los alimentos.

La fortaleza de este estudio es que se utiliza una base de datos representativa de la realidad nacional, obtenida a través de la red de microdatos del INEI por la encuesta ENDES 2019-2021, permitiéndonos realizar el análisis con énfasis en poder identificar cuáles son las principales desigualdades socioeconómicas que en otros estudios no se toman en cuenta. La principal limitación del estudio es que no todas las variables deseadas cuentan con un porcentaje de respuesta óptimo recolectado en la base de datos por lo tanto no se pueden tomar en cuenta para tener una asociación significativa, de igual manera al tener unas variables establecidas no se pueden añadir información a estas que han sido estudiadas en otras investigaciones. Asimismo, las limitaciones propias de los estudios transversales, retrospectivos, que permiten asociar, pero no buscar causalidad.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- El presente estudio encontró que la prevalencia del consumo de frutas y verduras en personas de 15 años a más en el Perú fue de 7.6%, entre los años 2019 a 2021.

- Los factores socioeconómicos asociados de manera significativa al consumo de frutas y verduras en la población peruana con edad mayor a 15 años, según la ENDES del 2019-2021 son: edad, sexo, área de residencia, grado de instrucción e índice de riqueza; con un $p < 0.05$.

6.2 Recomendaciones

En esta investigación se encontró que solo el 7.6% de los peruanos mayores de 15 años cumplen con lo requerido por las guías nutricionales nacionales e internacionales en cuanto al consumo de frutas y verduras, lo que indica una problemática alarmante, se recomienda enfocarse en políticas de promoción y consumo de los alimentos frescos, promoviendo la agricultura local brindando educando a la población acerca de los valores nutricionales de estos a través de campañas educativas así como promocionar la cocina tradicional donde resalte la riqueza de la cocina peruana basada en frutas y verduras, a través de distintos eventos o medios de comunicación.

De igual manera se debe continuar con las regulaciones a la publicidad de los alimentos ultra procesados, estableciendo medidas más estrictas en la publicidad dirigida a los niños destacando la alimentación saludable.

De igual manera se demostró que existen desigualdades socioeconómicas en el acceso a las frutas y verduras siendo estos el índice de riqueza, grado académico, área de residencia, edad y sexo. Bajo este punto el gobierno debe enfocarse en invertir en la educación y capacitación de la población peruana donde puedan adquirir habilidades que permitan el acceso a empleos mejor remunerados.

Desarrollar el empleo y desarrollo económico de áreas rurales ya que poseen un gran potencial de crecimiento vinculado a la producción alimentaria, de esta manera promoviendo la inversión en agricultura sostenible para crear empleos, aumentar la producción y reducir los precios de las frutas y verduras mientras se mejoran los ingresos en estas regiones y continuar con el apoyo financiero a los pequeños agricultores o emprendedores rurales.

Por último, se recomienda continuar con los estudios de investigación utilizando las bases de datos nacionales como las utilizadas en esta investigación, ya que son datos representativos de la realidad nacional, que abarca muchos temas de importancia médica y sociocultural.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Schwalb M matilde. Transición nutricional en el Perú: el caso de los ultraprocesados. 2019 [Internet]. 2022;1. Disponible en: https://fondoeditorial.up.edu.pe/wp-content/uploads/2022/03/Transici%C3%B3n_nutricional_en_el_Per%C3%BA.pdf
2. INS. Poblacion Peruana Frutas y verduras| INSTITUTO NACIONAL DE SALUD [Internet]. [citado 25 de agosto de 2023]. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/solo-el-113-de-la-poblacion-peruana-mayor-de-15-anos-consume-la-cantidad-deruta~:t,Solo%20el%2011.3%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20peruana%20mayor%20de%2015,verduras%20que%20recomienda%20la%20OMS&text=En%20el%20Per%C3%BA%2C%20solo%20el,de%20la%20Salud%20\(OMS\)](https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/solo-el-113-de-la-poblacion-peruana-mayor-de-15-anos-consume-la-cantidad-deruta~:t,Solo%20el%2011.3%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20peruana%20mayor%20de%2015,verduras%20que%20recomienda%20la%20OMS&text=En%20el%20Per%C3%BA%2C%20solo%20el,de%20la%20Salud%20(OMS))
3. Pérez Rodríguez A. Trastornos de la conducta alimentaria: estudio de variables clínicas y propuesta de una tipología. 5 de marzo de 2018 [citado 25 de agosto de 2023]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14352/15611>
4. OPS. ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES. PROTOCOLOS CLÍNICOS DE ATENCIÓN INTEGRAL DE LAS Y LOS ADOLESCENTES ESTRATEGIA IMAN SERVICIOS [Internet]. 2018.^a ed. 2018. Disponible en: <https://www.paho.org/derechoalaSSR/wp-content/uploads/Documentos/IMAN-Enfermedades-nrans.pdf>
5. MINSA. Guías alimentarias para la población Peruana. 2018 [Internet]. Disponible en: https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y
6. Adrogué C, Orlicki M. Factores relacionados al consumo de frutas y verduras en base a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo en Argentina. 2019 [Internet]. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-31232019000300006&lng=es&tlng=es
7. Ferreira Silva H, Simões T, Nobre A, Cardoso L. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en Argentina: un estudio multinivel. 1 de marzo de 2020; 11:15-21. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/348405880_Factores_asociados_al_consumo_de_frutas_y_verduras_en_Argentina_un_estudio_multinivel
8. García E. ANÁLISIS DEL ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIAL EN UN CONTEXTO MULTICULTURAL. 2018 [Internet]. 2018; Disponible en: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/53102/MDC2018%20-%20Estefan%C3%ADa%20Garc%C3%ADa%20G%C3%B3mez%20>

%20An%C3%A1lisis%20del%20estilo%20de%20vida%20y%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20en%20personas%20en%20situaci%C3%B3n%20de%20exclusi%C3%B3n%20social%20en%20un%20contexto.pdf?sequence=1

9. Ballesteros MS. Desigualdades sociales en el consumo de verduras y frutas según características de los hogares argentinos. *Salud Colectiva*. 21 de febrero de 2022;18:e3835-e3835. Disponible en: <http://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/3835>
10. Varela Arévalo MT, Méndez Paz F, Varela Arévalo MT, Méndez Paz F. Aspectos físicos y sociales del ambiente alimentario del hogar relacionados con el consumo de frutas y verduras en niños escolares: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. junio de 2021;25(2):143-53. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452021000200143&lng=es&nrm=iso&tlng=es
11. Colapinto CK. Trends and correlates of frequency of fruit and vegetable consumption, 2007 to 2014. *Health Reports*. 2018;29(82). Disponible en: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/82-003-x/2018001/article/54901-eng.pdf?st=NFnNiW07>
12. Mora Vergara AP, López Espinoza A, Martínez Moreno AG, Bernal Gómez SJ, Martínez Rodríguez TY, Hun Gamboa N, et al. Determinantes socioeconómicos y sociodemográficos asociados al consumo de frutas y verduras de las madres de familia y los hogares de escolares de Jalisco. *Nutrición Hospitalaria*. febrero de 2022;39(1):111-7. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112022000100016&lng=es&nrm=iso&tlng=es
13. Costa BGG, Duca GFD, Silva KS da, Benedet J, Malheiros LEA, Quadros EN, et al. Socioeconomic inequalities in the consumption of minimally processed and ultra-processed foods in Brazilian adolescents. *Ciênc saúde coletiva*. 22 de abril de 2022;27:1469-76. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7kRFrnR4T9WJ3b6kDDSkRVR/?lang=en>
14. Mauramo E, Jatta S. Multiple socioeconomic circumstances and trajectories of fruit and vegetable consumption: the Helsinki Health Study [Internet]. 2022 [citado 26 de agosto de 2023]. Disponible en: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/14034948221094430?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org
15. Stea TH, Nordheim O, Bere E, Stornes P, Eikemo TA. Fruit and vegetable consumption in Europe according to gender, educational attainment and regional affiliation—A cross-sectional study in 21 European countries. *PLOS ONE*. 13 de mayo de 2020;15(5):e0232521. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0232521>
16. Damiani TF, Pereira LP, Ferreira MG. Consumo de frutas, legumes e verduras na Região Centro-Oeste do Brasil: prevalência e fatores

- asociados. *Ciênc saúde coletiva*. febrero de 2017;22:369-82. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csc/a/PLSMbYstSCYWzGxW9cwqnXt/?lang=pt>
17. Mitma CEC, Cabanillas KYQ. Asociación entre el consumo de frutas y verduras y variables sociodemográficas y de salud en personas de 18 a más años de edad en el Perú, según la ENDES 2019. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11808/Asociacion_ChipanaMitma_Carmen.pdf?sequence=1
 18. Huamancayo-Espíritu A, Pérez-Cárdenas L, Huamancayo-Espíritu A, Pérez-Cárdenas L. Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de una Universidad Peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. enero de 2020;20(1):123-9. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2308-05312020000100123&lng=es&nrm=iso&tlng=es
 19. Díaz Garcés FA. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en clientes de comedores populares de Lima, Perú. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) [Internet]. febrero de 2017 [citado 26 de agosto de 2023]; Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/621793>
 20. Garcia López CM, Infantas Velarde CA. Variación de la calidad de la dieta por región natural del Perú en adolescentes y adultos. Variation of the quality of the diet by natural region of Peru in adolescents and adults [Internet]. 6 de enero de 2020 [citado 26 de agosto de 2023]; Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/651871>
 21. Tesén CPC. Hábitos de consumo de frutas y verduras y estado nutricional de escolares adolescentes. Lima, Perú. 2019. Disponible en: https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/537/Caycho%20Tes%C3%A9n_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 22. López-Toledo S. Estado nutricional de escolares peruanos según nivel socioeconómico. Proyecto INCOS.2020 Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICON_COMUNITARIA_1-2020_articulo1.pdf
 23. Hernández-Vásquez A, Lopez FJV, Vargas-Fernández R. Socio-economic inequalities in the consumption of fruits and vegetables in Peru between 2014 and 2019. *Public Health Nutrition*. diciembre de 2022;25(12):3527-37. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/socioeconomic-inequalities-in-the-consumption-of-fruits-and-vegetables-in-peru-between-2014-and-2019/E53EDE1E47378F867C3C1F5A4A24A827>
 24. FAO. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta [Internet]. FAO; 2021 [citado 26 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>

25. FAO, CIRAD. Oportunidades y desafíos para la agricultura sostenible a pequeña escala [Internet]. FAO, CIRAD; 2021 [citado 26 de agosto de 2023]. 212 p. Disponible en:
<http://www.fao.org/documents/card/es/c/cb4173es>
26. Araneda M. Edualimentaria. 2022 [citado 26 de agosto de 2023]. Frutas y Hortalizas (verduras): Composición y Propiedades - Edualimentaria. Disponible en: <https://www.edualimentaria.com/frutas-hortalizas-frutos-secos-composicion-propiedades>
27. Villanueva Flores RM. Fibra dietaria: una alternativa para la alimentación. Ing ind. Universidad de Lima noviembre de 2019;(037):229-42. Disponible en:
https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Ingenieria_industrial/article/view/4550
28. Gutierrez Rivera L. Nivel de actividad física y frecuencia de consumo de frutas y verduras en estudiantes del Instituto Técnico de Seguridad Salud y Medio Ambiente, Lima – Perú, 2018 [Internet] [Tesis]. [Lima]: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1644/Laura_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Ruiz S, Hernández J. Extracción y cuantificación de clorofila en hojas comestibles del estado de Tabasco. 2019 [Internet]. 2019;2. Disponible en:
<http://www.fcb.uanl.mx/IDCyTA/files/volume4/4/10/126.pdf>
30. Quintana A, Hurtado M. Carotenoides, ¿Que son y para que se usan? 2018 [Internet]. Disponible en:
https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/69_4/PDF/10_69_4_1106_Carotenoides_L.pdf
31. Guiance H. Flavonoides: aplicaciones medicinales e industriales. 2019. Disponible en:
http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/113738/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1
32. Bell M, Bezanson E. The Struggle for Equality in Peru: Creating the “Other”. Governing the Other: Exploring the Discourse of Democracy in a Multiverse of Reason. 2019. :57-80. Disponible en:
https://www.sistersofmercynf.org/wp-content/uploads/2023/03/SCurranRSM_Struggle-equality-peru.pdf
33. Huerta-Mercado A, Ossio J. Etnografía de la cultura andina. Lima: Fondo Editorial del Congreso del Perú. 2018. 514 p. Anthropologica. 21 de diciembre de 2018;36(41):205-8. Disponible en:
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/anthropologica/article/view/20564>
34. Banco Mundial. Perú: Enfrentando Desafíos de Desarrollo en un Contexto de Crecimiento. 2019 [Internet]. Disponible en:
<https://documents.worldbank.org/en/publication/documents->

reports/documentdetail/997411562274252063/peru-enfrentando-desafios-de-desarrollo-en-un-contexto-de-crecimiento

35. INEI. Perú: Perfil de la población en situación de vulnerabilidad económica [Internet]. 2021. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1823/libro.pdf
36. Defensoria del Pueblo. Derechos Humanos de los Pueblos Indígenas. 2019;2:25-30. Disponible en: https://www.defensoria.gob.pe/modules/Downloads/informes/varios/2019/DI-REPII_Derechos_Humanos_de_los_Pueblos_Indigenas.pdf
37. BID. Educación inclusiva y equidad en Perú: Retos y oportunidades. 2018 [Internet]. 2018; Disponible en: <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Educacion-inclusiva-y-equidad-en-Peru-Retos-y-oportunidades.pdf>
38. IDL, APRODEH. Racismo y discriminación étnica en el sistema de justicia penal del Perú. 2018 [Internet]. 2. Disponible en: <https://www.idl.org.pe/racismo-y-discriminacion-etnica-en-el-sistema-de-justicia-penal-del-peru/>
39. CEPAL. Panorama Social de América Latina 2018. 2018 [Internet]. 2018; Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/43951-panorama-social-america-latina-2018>

ANEXOS

ANEXO N°1: ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero
Oficina de Grados y Títulos

ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “**DESIGUALDADES SOCIOECONÓMICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERÚ ENTRE LOS AÑOS 2019 Y 2021**”, para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

MG. Rubén Espinoza Rojas
ASESOR DE LA TESIS

DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS
DIRECTOR DE TESIS

Lima, 01 de diciembre de 2022

ANEXO N°2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

Manuel Huamán Guerrero

Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas

Unidad de Grados y Títulos

Formamos seres para una cultura de paz

Carta de Compromiso del Asesor de Tesis

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Juan Esteban Vasquez Meza. de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando **asesoramiento y mentoría** para superar los POSIBLES puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y ver que cumplan con la metodología establecida y la calidad de la tesis y el artículo derivado de la tesis.
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

Rubén, Espinoza Rojas
Lima, 30 de noviembre de 2022

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR SECRETARÍA ACADÉMICA



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
EFICIENCIAMIENTO INSTITUCIONAL RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 040-2016-SUNEDUCO

53 años
1969-2022

Facultad de Medicina Humana
Manuel Huamán Guerrero

Oficio electrónico N° 2298-2022-FMH-D

Lima, 01 de diciembre de 2022.

Señor
JUAN ESTEBAN VASQUEZ MEZA
Presente. -

ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis

De mi consideración:

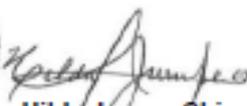
Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis "DESIGUALDADES SOCIOECONÓMICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERÚ ENTRE LOS AÑOS 2019 Y 2021", desarrollado en el contexto del IX Curso Taller de Titulación por Tesis Modalidad Híbrida para Internos y Pre Internos 2022, Grupo N°02, presentado ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, ha sido aprobado por Acuerdo de Consejo de Facultad N°250-2022-FMH-D, de fecha 01 de diciembre de 2022.

Por lo tanto, queda usted expedito con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular.

Atentamente,




Mg. Hilda Jurupe Chico
Secretaría Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.

"Formemos seres humanos para una cultura de Paz"

Av. Benavides 5440 - Urb. Los Gardenias - Surco | Central: 708-0000
Lima 33 - Perú / www.unp.edu.pe/medicina | Anexo: 6010

ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR LA SEDE HOSPITALARIA CON APROBACIÓN POR EL COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE MEDICINA "MANUEL HUAMAN GUERRERO"
UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



CONSTANCIA

La Presidenta del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma deja constancia de que el proyecto de investigación :

Título: DESIGUALDADES SOCIOECONÓMICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERÚ ENTRE LOS AÑOS 2019 Y 2021

Investigador: JUAN ESTEBAN VASQUEZ MEZA

Código del Comité: **PG 187 - 2022**

Ha sido revisado y evaluado por los miembros del Comité que presido, concluyendo que le corresponde la categoría exento de revisión por el período de 1 año.

Exhortamos al investigador a la publicación del trabajo de tesis concluido para colaborar con desarrollo científico del país.

Lima, 26 de diciembre 2022

Dra. Consuelo del Rocío Luna Muñoz
Presidenta del Comité de Ética en Investigación

ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMNA
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas
Unidad de Grados y Títulos
FORMAMOS SERES HUMANOS PARA UNA CULTURA DE PAZ

ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada **"DESIGUALDADES SOCIOECONÓMICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERÚ ENTRE LOS AÑOS 2019 Y 2021"**, que presenta el Señor **JUAN ESTEBAN VASQUEZ MEZA** para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo.

Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitin, quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.

DESIGUALDADES SOCIOECONÓMICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERÚ ENTRE LOS AÑOS 2019 Y 2021

En fe de lo cual firman los miembros del Jurado de Tesis:

Dra. Norka Rocío Guillén Ponce
PRESIDENTE

Mg. Rafael Martín de Jesús Pichardo Rodríguez
MIEMBRO

Mg. Pedro Roberto Bazán Pino
MIEMBRO

Dr. Jhony De La Cruz Vargas
Director de Tesis

Mg. Rubén Espinoza Rojas
Asesor de Tesis

Lima, 24 de Agosto de 2023

ANEXO 6: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
MANUEL HUAMÁN GUERRERO

IX CURSO TALLER DE TITULACIÓN POR TESIS – MODALIDAD HÍBRIDA

CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que el señor:

JUAN ESTEBAN VASQUEZ MEZA

Ha cumplido con los requisitos del Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida, durante los meses de octubre, noviembre, diciembre 2022 - enero y febrero 2023 con la finalidad de desarrollar el proyecto de tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis: **“DESIGUALDADES SOCIOECONÓMICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERÚ ENTRE LOS AÑOS 2019 Y 2021”**.

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y válido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva, según Acuerdo de Consejo Universitario N°0287-2023, que aprueba el IX Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida.

Lima, 01 de marzo de 2023.



Dr. Jhony De La Cruz Vargas
Director
Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas
IX Curso Taller de Titulación por Tesis


Dra. María del Socorro Alarista-Gutiérrez y da. De Bambacán
Decano(a)

ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA

| Problema | Objetivos | Hipótesis | Variables | Diseño Metodológico | Población y muestra | Técnicas e instrumentos | Plan de análisis de datos |
|---|---|---|--|---|---|---|---|
| ¿Cuáles son las desigualdades socioeconómicas asociadas al consumo de frutas y verduras en personas de 15 más años de edad según la base de datos de la ENDES realizada en el Perú 2019-2021? | <p>General</p> <p>Determinar la asociación entre el consumo de frutas y verduras y las variables socioeconómicas en personas de 15 más años de edad según la base de datos de la ENDES realizada en el Perú 2014-2019.</p> | <p>General</p> <p>Los Factores socioeconómicos están asociados al consumo de frutas y verduras en la población peruana mayor a 15 años, según la Encuesta demográfica y Salud familiar, 2014-2019.</p> | <p>Variable dependiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Consumo de frutas y verduras. <p>Variables independientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Factores socioeconómicos asociados: -Edad - Sexo -Grado instrucción | <p>Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, observacional, retrospectivo, transversal y analítico, basado en la información de fuentes secundarias contenida en la base de datos</p> | <p>La población de estudio está constituida por todas las personas de 15 años en adelante residentes en el Perú en los años 2014-2019.</p> <p>La muestra está constituida por 96 902 personas entrevistadas en la</p> | <p>En la recolección de datos se tomó en cuenta la variable dependiente: Consumo de frutas y verduras, que se encontró en el módulo 414 (CSALUD 01) y las variables independientes: factores socioeconómicos que recolectamos de distintos módulos.</p> | <p>La base de datos de la ENDES 2019 y 2021 se descargó de la página web del INEI en formato SPSS versión 27.0 como se explicó en la sección anterior. Para el procesamiento de los datos se elaboró un archivo que contiene las variables de interés además de las variables</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---------------------------------------|--|---|--|
| | <p>Específicos</p> <p><u>Factores socioeconómicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la asociación entre el sexo grado de instrucción y el consumo de frutas y verduras según la encuesta demográfica y salud familiar, 2019-2021. • Determinar la asociación entre edad y el consumo de frutas y verduras según la encuesta demográfica y salud familiar, 2019-2021. • Determinar la asociación entre el grado de instrucción y el consumo de frutas y verduras según la encuesta demográfica y salud familiar, 2019-2021. • Determinar la asociación entre el área de residencia y el consumo de | <p>Específicas</p> <p><u>Factores socioeconómicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe asociación entre la edad y el consumo de frutas y verduras. • Existe asociación entre el sexo y el consumo de frutas y verduras • Existe asociación entre el grado de instrucción y el consumo de frutas y verduras • Existe asociación entre el área de residencia y el consumo de frutas y verduras. • Existe asociación entre el índice de riqueza y el consumo de frutas y verduras. | <p>- Área de residencia</p> <p>- índice de riqueza</p> | <p>pública de la ENDES 2014-2019.</p> | <p>Encuesta Demográfica y Salud Familiar 2019-2021,</p> <p>Criterios de inclusión</p> <p>Personas mayores a 15 años que residen en el Perú y que respondieron a las preguntas de las variables del estudio, que se encuentran en la Encuesta Demográfica de Salud Familiar.</p> | <p>Dentro de los factores socioeconómicos, encontramos las variables: edad, sexo, etnia, grado de instrucción. Todos estos recopilados en la encuesta Csalud01.</p> <p>Mientras que las variables región natural e índice de riqueza se encuentran en la base de datos RECH23.</p> <p>Por último, tipo de lugar de residencia lo encontramos en</p> | <p>que se utilizaron para declarar el diseño muestral.</p> |
|--|---|---|--|---------------------------------------|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------------------------------|--|
| | <p>frutas y verduras según la encuesta demográfica y salud familiar, 2019-2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la asociación entre el índice de riqueza y el consumo de frutas y verduras según la encuesta demográfica y salud familiar, 2019-2021. | | | <p>Criterios de exclusión</p> <p>Personas que no participaron en las preguntas afines a las variables de estudio.</p> <p>Personas que respondieron la encuesta con “No sabe, no opina.”</p> | <p>la base de datos RECHO.</p> | |
|--|--|--|--|--|--------------------------------|--|

ANEXO 8: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Indicador | Escala de medición | Tipo variable de Relación y naturaleza | Unidad de medida |
|--------------------------------------|---|--|--|--------------------|--|---|
| Consumo de frutas y verduras. | Consumo de frutos comestibles y hortalizas de plantas cultivables, Según OMS un consumo adecuado es igual a 400gr o 5 porciones de estas. | Consumo que manifiestan los entrevistados en la encuesta. Resultado mayor a 5 adecuado consumo menor a 5 inadecuado consumo. | Cantidad, tajadas o racimos de fruta que come diariamente. | Nominal Dicotómica | Dependiente Cualitativa | 0: Consumo adecuado 1: Consumo inadecuado. |
| | | | Porciones verduras que consume por día | Nominal Dicotómica | Dependiente Cualitativa | |
| EDAD | Tiempo que ha vivido una persona desde el nacimiento | Número de años cumplidos del entrevistado | Edad actual por grupo de años | Ordinal | Independiente Cualitativa | 0: 15-25 1: 26-59 2: >60 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|-----------------------------|--------------------|---------------------------|---|
| Sexo | Conjunto de características que caracteriza a la especie distinguiéndolos en femenino y masculino | Sexo del entrevistado | Sexo del entrevistado | Nominal Dicotómica | Independiente Cualitativa | 1: Hombre 2: Mujer |
| Grado de instrucción | Logro educativo alcanzado de una persona | Grado de instrucción más alto logrado por el entrevistado | Nivel educativo más alto | Ordinal | Independiente Cualitativa | 0: Sin educación 1: Inicial 2: Primaria 3: Secundaria 4: Superior |
| Área de residencia | Área geográfica donde vive actualmente una persona | Residencia donde se encuentra actualmente | Tipo de lugar de residencia | Nominal Dicotómica | Independiente Cualitativa | 0: Urbano 1: Rural |
| Índice de riqueza | Valor que indica el nivel socioeconómico del hogar de las personas | Indicador del nivel socioeconómico del hogar de la entrevistada | Índice de Riqueza | Ordinal | Independiente Cualitativa | 1: Los más pobres 2: Pobre 3: Medio 4: Rico 5: Más Rico |

ANEXO 9: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

FVVerd2021 - copia2.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

| | Nombre | Tipo | Anchura | Decimales | Etiqueta | Valores | Perdidos | Columnas | Alineación | Medida | Rol |
|----|----------------|----------|---------|-----------|---------------------|--------------------|----------|----------|------------|---------|---------|
| 1 | CASEID | Cadena | 18 | 0 | | Ninguno | Ninguno | 20 | Izquierda | Nominal | Entrada |
| 2 | ID1 | Númérico | 4 | 0 | Año | Ninguno | Ninguno | 10 | Derecha | Escala | Entrada |
| 3 | FyVed2 | Númérico | 8 | 2 | Consumo Fruta... | {00, Adequ... | Ninguno | 11 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 4 | Edad | Númérico | 8 | 2 | Años Cumplidos | {00, 15 a 2... | Ninguno | 10 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 5 | QSSEXO | Númérico | 1 | 0 | Sexo de la pers... | {1, Hombre}... | Ninguno | 8 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 6 | Etnia | Númérico | 8 | 2 | Por sus antepa... | {00, Blanco... | Ninguno | 10 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 7 | HV115 | Númérico | 1 | 0 | ¿Cuál es su es... | {0, Divorciad... | 9 | 7 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 8 | Gradolnstru... | Númérico | 8 | 2 | Grado de Instru... | {00, Superi... | Ninguno | 18 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 9 | HV025 | Númérico | 1 | 0 | Área de residen... | {1, Urbano}... | Ninguno | 7 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 10 | SHREGION | Númérico | 2 | 0 | Región natural | {1, Lima me... | Ninguno | 10 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 11 | Riqueza | Númérico | 8 | 2 | NivelSocioecon... | {00, Alto}... | Ninguno | 10 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 12 | QS201 | Númérico | 1 | 0 | En los últimos ... | {1, Si}... | 9 | 7 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 13 | QS210 | Númérico | 1 | 0 | En los últimos ... | {1, Si}... | 9 | 7 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 14 | HV022 | Númérico | 8 | 0 | Estrato | Ninguno | Ninguno | 10 | Derecha | Escala | Entrada |
| 15 | HV005 | Númérico | 8 | 2 | Factor de pond... | Ninguno | Ninguno | 10 | Derecha | Escala | Entrada |
| 16 | PESO | Númérico | 8 | 2 | | Ninguno | Ninguno | 10 | Derecha | Escala | Entrada |
| 17 | QHCLUSTER | Númérico | 4 | 0 | Conglomerado | Ninguno | Ninguno | 11 | Derecha | Escala | Entrada |
| 18 | HV270 | Númérico | 1 | 0 | Índice de riqueza | {1, Los más... | Ninguno | 7 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 19 | HHID | Cadena | 15 | 0 | Identificación C... | Ninguno | Ninguno | 17 | Izquierda | Nominal | Entrada |
| 20 | FrutyVerd | Númérico | 8 | 2 | Consumo Fruta... | {00, Consu... | Ninguno | 11 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 21 | QS25BB | Númérico | 2 | 0 | Por sus antepa... | {1, Quechua... | Ninguno | 8 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 22 | QS220CV | Númérico | 3 | 1 | Cantidad porcio... | {9,9, No hay... | Ninguno | 9 | Derecha | Escala | Entrada |
| 23 | QS214C | Númérico | 3 | 1 | Cantidad de taj... | {9,9, No hay... | Ninguno | 8 | Derecha | Escala | Entrada |
| 24 | QS23 | Númérico | 2 | 0 | Años cumplidos | {97, 97 o m... | 99 | 6 | Derecha | Escala | Entrada |
| 25 | QS25N | Númérico | 1 | 0 | Nivel que aprobó | {0, Inicial, pr... | 9 | 7 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 26 | QS24 | Númérico | 1 | 0 | Asistió a la esc... | {1, Si}... | 9 | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 27 | QHNUMBER | Númérico | 3 | 0 | Vivienda selecc... | Ninguno | Ninguno | 10 | Derecha | Escala | Entrada |
| 28 | QHHOME | Númérico | 2 | 0 | Hogar seleccio... | Ninguno | Ninguno | 8 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 29 | QSNUMERO | Cadena | 2 | 0 | Número de la p... | Ninguno | Ninguno | 10 | Izquierda | Nominal | Entrada |
| 30 | QSINTM | Númérico | 2 | 0 | Mes de visita final | {1, Enero}... | Ninguno | 8 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 31 | QSINTY | Númérico | 4 | 0 | Año de visita final | {2017, 2017... | Ninguno | 8 | Derecha | Escala | Entrada |
| 32 | QSTOTVISIT | Númérico | 1 | 0 | Número total d... | Ninguno | Ninguno | 12 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 33 | QSRESULT | Númérico | 1 | 0 | Código resultad... | {1, Complet... | Ninguno | 10 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 34 | QSNINOS | Númérico | 2 | 0 | Total Niños/Niñ... | Ninguno | Ninguno | 9 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 35 | QSRESINF | Númérico | 1 | 0 | Resultado infor... | {1, Complet... | Ninguno | 10 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 36 | QSORDNIN1 | Númérico | 2 | 0 | Primera niña o ... | {0, }... | Ninguno | 11 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 37 | QSRESNIN1 | Númérico | 1 | 0 | Resultado niña(... | {1, Complet... | Ninguno | 11 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 38 | QSORDNIN2 | Númérico | 2 | 0 | Segunda niña ... | {0, }... | Ninguno | 11 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 39 | QSRESNIN2 | Númérico | 1 | 0 | Resultado niña(... | {1, Complet... | Ninguno | 11 | Derecha | Nominal | Entrada |

Vista de datos **Vista de variables**

ANEXO 10: BASES DE DATOS (EXCELL, SPSS) O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP

https://drive.google.com/drive/folders/1SFAGNMvIFDDxwJYdK0qYxGhOHVbVJ5t?usp=drive_link

ANEXO 11: RECIBO Y REPORTE DE ORIGINALIDAD DEL TURNITIN

RECIBO TURNITIN



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

| | |
|------------------------------|---|
| Autor de la entrega: | Juan Esteban Vasquez Meza |
| Título del ejercicio: | SUSTENTACIONES 2023 |
| Título de la entrega: | DESIGUALDADES SOCIOECONÓMICAS EN EL CONSUMO DE F... |
| Nombre del archivo: | Tesis_Juan_Esteban_Vasquez_Meza.docx |
| Tamaño del archivo: | 1,011.59K |
| Total páginas: | 82 |
| Total de palabras: | 17,925 |
| Total de caracteres: | 100,860 |
| Fecha de entrega: | 22-ago.-2023 12:09a. m. (UTC-0500) |
| Identificador de la entre... | 2148187545 |

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



"DESIGUALDADES SOCIOECONÓMICAS EN EL CONSUMO DE FARMACOS Y ALIMENTOS EN EL PERÚ ENTRE LOS AÑOS 2018 Y 2021"

TESIS
Para optar el título profesional de Médico Cirujano

AUTOR
Vasquez Meza, Juan Esteban (0000-0000-4108-0840)

ASESOR
Espinoza Rojas, Rubén (0000-0000-1180-2111)

LIMA, PERÚ
2023

Derechos de autor 2023 Turnitin. Todos los derechos reservados.

REPORTE DE ORIGINALIDAD DEL TURNITIN

DESIGUALDADES SOCIOECONÓMICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERÚ ENTRE LOS AÑOS 2019 Y 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|---|---|----|
| 1 | repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet | 4% |
| 2 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 3% |
| 3 | imgbiblio.vaneduc.edu.ar Fuente de Internet | 1% |
| 4 | repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet | 1% |

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 1%