

---

Eduardo Zegarra

ESTRUCTURA Y DINÁMICA  
DEL CONSUMO ALIMENTARIO  
DE LAS FAMILIAS PERUANAS:  
ANÁLISIS DESDE UNA PERSPECTIVA  
DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

La seguridad alimentaria es un concepto multidimensional que ha ido evolucionando en el tiempo. Aunque inicialmente hacía referencia a desbalances en la oferta y demanda agregada de alimentos de países o regiones, con el tiempo fue incorporando dimensiones más desagregadas relacionadas con grupos, familias e individuos en la sociedad. El concepto aceptado actualmente tiene cuatro dimensiones constitutivas: disponibilidad, acceso, uso y seguridad en el consumo de alimentos.<sup>1</sup>

Estas cuatro dimensiones pueden asociarse a toda la cadena alimentaria, es decir, desde la disponibilidad, que hace referencia a la capacidad de la agricultura de un país o una región para producir suficientes alimentos para la población; pasando por el acceso, que es la capacidad de las familias para adquirir o acceder a alimentos en cantidad suficiente, de calidad adecuada y culturalmente valorados; continuando con el uso, que tiene que ver con la capacidad de cada individuo para absorber los nutrientes y elementos requeridos por el organismo humano para tener

<sup>1</sup> Zegarra, Eduardo: “Seguridad alimentaria: Una propuesta de política para el próximo gobierno”. En *Opciones de política económica en el Perú 2011-2015*. Lima: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 2010.

una vida saludable; hasta la seguridad, que es un concepto sistémico que considera el riesgo de que las personas o grupos de personas sufran carencias alimentarias en un tiempo y en un territorio específico.

El análisis del consumo alimentario constituye una parte central de la discusión sobre seguridad alimentaria. Los patrones de consumo y sus cambios en el tiempo nos pueden dar pistas sobre variables de decisión y de contexto que afectan la seguridad alimentaria de la población peruana. En este artículo se analizan los patrones de consumo alimentario de las familias peruanas, sobre la base de información de las Encuestas Nacionales de Hogares (ENAHO), aplicadas anualmente por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) para medir ingresos y gastos.

En particular, el interés está puesto en la estructura alimentaria y en detectar algunos cambios en los patrones de consumo de alimentos de la población, tratando de llegar a niveles de desagregación que permitan identificar luego temas más específicos de investigación. Igualmente, se considera que el análisis descriptivo que se presenta puede ser útil para poner en relieve algunos temas para la agenda sobre políticas de seguridad alimentaria en el Perú.

## LA ENCUESTA ENAHO Y EL CONSUMO ALIMENTARIO

La ENAHO es una encuesta anual realizada por el INEI a una muestra representativa de los hogares peruanos en los ámbitos urbanos y rurales del país. Se inició en 1997 con una sola aplicación en el cuarto trimestre de cada año (con datos anuales), y a partir del 2001 se amplió significativamente la muestra de hogares, aunque manteniendo la aplicación de la encuesta anual en el cuarto trimestre. A partir del año 2004 se pasó a aplicaciones de encuestas mensuales para generar los datos anuales. Para este análisis se utilizarán las encuestas de los años 2001, 2004, 2008 y 2012, en la medida en que se mantiene una estructura de la muestra y del cuestionario de la encuesta bastante estable. Esto permite un acercamiento a la dinámica en el consumo alimentario durante la última década.

Es importante señalar que la ENAHO no mide directamente el consumo de alimentos en los hogares, sino que registra la obtención de alimentos de éstos, ya sea por compra u otra modalidad. Esto es así porque el interés central de la encuesta consiste en estimar el gasto, dentro del cual el componente de alimentos es uno de los más importantes. Para

los fines de este análisis se asume que la gran mayoría de los alimentos adquiridos por los hogares son consumidos por los miembros del hogar, con lo cual se equiparan adquisición y consumo.

## CAMBIOS EN TAMAÑO E INGRESO DE LAS FAMILIAS

Durante el periodo 2001-2012 se produjeron cambios significativos relativos a características básicas de las familias peruanas. Uno de los más importantes ha sido la reducción del tamaño de las familias, como se puede ver en el cuadro 1.

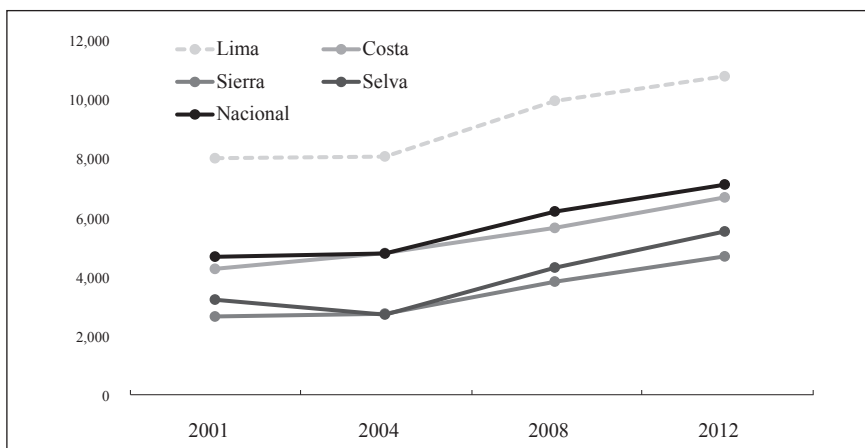
**Cuadro 1**  
**Evolución del tamaño promedio**  
**de las familias peruanas, 2001-2012**  
**(Porcentajes)**

	2001	2004	2008	2012	Var% 2012/01
Lima	4,46	4,45	4,05	3,97	-10,9
Costa	4,57	4,41	4,05	3,87	-15,5
Sierra	4,38	4,21	4,03	3,77	-13,9
Selva	4,73	4,72	4,58	4,21	-11,2
<b>Nacional</b>	<b>4,49</b>	<b>4,39</b>	<b>4,10</b>	<b>3,91</b>	<b>-13,0</b>

*Fuente:* INEI: ENAHO 2001, 2004, 2008 y 2012.

Como se puede ver, en promedio las familias peruanas pasaron de tener 4,5 miembros en 2001 a 3,9 en 2012, con una caída de 13% en el número de personas por familia. El cambio fue más pronunciado en la costa (-16%) y en la sierra (-14%). Es preciso señalar que este cambio tiene que ver con lo que se denomina el “bono demográfico”, es decir, con la caída en las tasas de natalidad y, al mismo tiempo, el aumento paulatino de la edad promedio de la población, que permite a las familias generar mayores ingresos per cápita, tanto por tener más potenciales generadores de ingreso como por la reducción de miembros en cada hogar. Esta tendencia se puede ver en el gráfico 1.

**Gráfico 1**  
**Ingreso monetario anual per cápita promedio**  
**de las familias peruanas**  
**(Soles constantes del 2012)**



Fuente: INEI: ENAHO 2001, 2004, 2008 y 2012.

En el gráfico 1 es posible apreciar que el ingreso per cápita promedio anual de las familias peruanas se incrementó en forma significativa entre 2001 y 2012. En términos reales, este aumento fue de 52% entre 2001 y 2012. Esta dinámica de mayores ingresos de los hogares peruanos es sin duda de particular importancia para entender algunos cambios en los patrones de consumo alimentario que se verán más adelante. También se puede observar en el gráfico que la distancia entre el ingreso per cápita de los hogares de Lima *versus* el del interior persiste e incluso se agranda, especialmente con respecto a la sierra, que permanece como la región con menores ingresos monetarios y mayores dificultades para reducir la pobreza.

## DOS CAMBIOS GENERALES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS

En este contexto de familias con ingresos per cápita crecientes, conviene evaluar cambios en el peso del gasto de alimentos en el gasto total, y, dentro del mismo gasto alimentario, cambios entre el consumo dentro y fuera del hogar. En el cuadro 2 se puede ver que la proporción del gasto orientado a alimentos se reduce de manera importante en el periodo bajo análisis.

**Cuadro 2**  
**Proporción del gasto total de hogares en alimentos**  
**(Porcentajes)**

	<b>2001</b>	<b>2004</b>	<b>2008</b>	<b>2012</b>	<b>Var% 2012/01</b>
Lima	37,5	34,5	34,4	32,6	-4,9
Costa	43,7	40,3	38,5	36,9	-6,8
Sierra	44,3	40,5	38,7	37,3	-7,0
Selva	44,6	40,7	36,6	34,4	-10,2
<b>Nacional</b>	<b>42,2</b>	<b>38,7</b>	<b>37,1</b>	<b>35,4</b>	<b>-6,8</b>

*Fuente:* INEI: ENAHO 2001, 2004, 2008 y 2012.

De ocupar un 42% del gasto total de los hogares en 2001, se ha pasado a 35,4% en 2012, una caída de casi 7 puntos porcentuales. Ésta ha sido más fuerte en la selva y la sierra. Cabe decir que este es un comportamiento observado en múltiples situaciones y contextos a nivel mundial (es llamada la “Ley de Engel”, es decir, a la tendencia a que caiga el peso de los alimentos en el gasto y en el producto agregado de los países). A medida que aumentan los ingresos, la canasta de consumo se expande hacia productos y servicios no alimentarios en mayor proporción que hacia los alimentos.

La segunda tendencia general importante observada en los hogares peruanos se asocia a la evolución del consumo de alimentos fuera del hogar, como se puede ver en el cuadro 3.

**Cuadro 3**  
**Gasto en alimentos consumidos fuera del hogar**  
**(Porcentajes)**

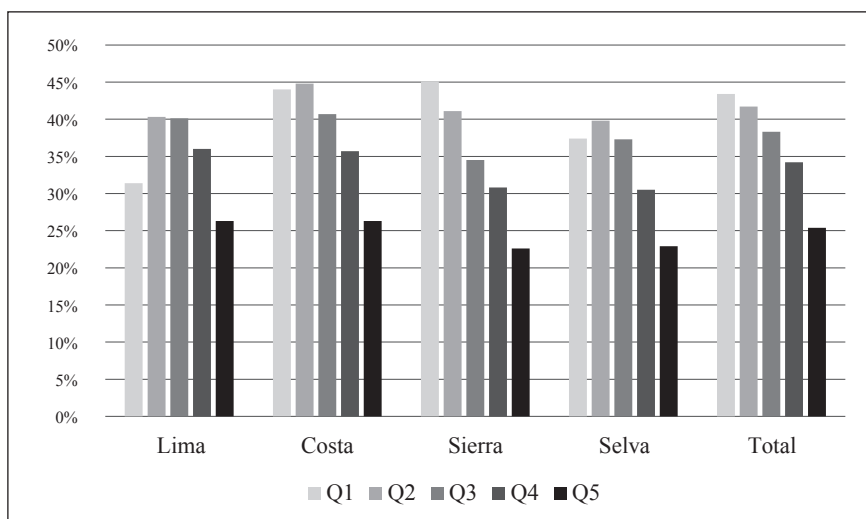
	<b>2001</b>	<b>2004</b>	<b>2008</b>	<b>2012</b>	<b>Var% 2012/01</b>
Lima	25,5	25,1	30,1	30,6	5,1
Costa	16,4	18,0	22,1	24,4	8,0
Sierra	15,0	17,9	20,5	22,1	7,1
Selva	11,3	18,5	22,8	23,1	11,8
<b>Nacional</b>	<b>18,0</b>	<b>20,2</b>	<b>24,2</b>	<b>25,3</b>	<b>7,3</b>

*Fuente:* INEI: 2001, 2004, 2008 y 2012.

Es de ver, en el cuadro 3, que el gasto en alimentos fuera del hogar se ha incrementado de un promedio de 18% en 2001 a 25,3% en 2012, esto es, un aumento de más de 7 puntos porcentuales. El incremento ha sido más pronunciado en la selva y en la costa y menos en Lima, que aun así tiene los mayores porcentajes de gasto en alimentos fuera del hogar (casi 31% en 2012). Esta tendencia también se observa en países con crecimiento económico y se asocia a múltiples factores, como el tener más generadores de ingreso en los hogares que tienden a consumir más alimentos fuera del hogar; el aumento en el costo de oportunidad del tiempo utilizado para cocinar dentro de los hogares; y, finalmente, el aumento en la oferta de alimentos preparados fuera de los hogares en restaurantes, mercados locales y menús con precios más atractivos.

La importancia del gasto alimentario en el gasto total también varía sistemáticamente con los ingresos de las familias para un año determinado. En 2012, por ejemplo (véase el gráfico 2), se puede apreciar la relación inversa entre porcentaje de gasto e ingresos de las familias.

**Gráfico 2**  
**Proporción de gasto en alimentos por quintiles de gasto (2012)**

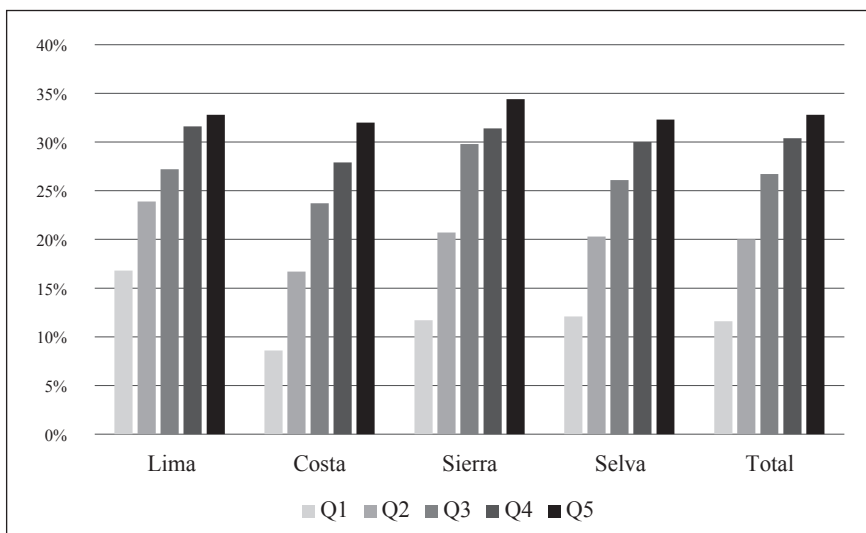


*Fuente:* INEI: ENAHO 2001, 2004, 2008 y 2012.

En general, mientras para el quintil más rico el gasto alimentario representa un 25% del gasto total, para el quintil más pobre llega al

45%. Las diferencias más dramáticas se observan en la sierra. Ésta es otra manifestación de la “Ley de Engel”, pero en un análisis de corte transversal o estático. En cuanto al consumo de alimentos fuera del hogar, en el gráfico 3 se muestra que también está asociado al nivel de ingreso de las familias.

**Gráfico 3**  
**Porcentaje de gasto en alimentos consumidos fuera del hogar**



Fuente: INEI: ENAHO 2001, 2004, 2008 y 2012.

El porcentaje de consumo de alimentos fuera del hogar es creciente con el ingreso de los hogares, probablemente por los mismos factores señalados anteriormente para las tendencias: mayor costo de oportunidad del tiempo y mayor cantidad de generadores de ingreso en los hogares de mayores ingresos.

## EL CONSUMO DENTRO DEL HOGAR POR GRUPOS DE ALIMENTOS

En el contexto de los cambios generales reseñados previamente, conviene evaluar el comportamiento en el consumo más específico de los alimentos. En el caso de la ENAHO, el módulo de alimentos consumidos dentro del hogar tiene un gran nivel de desagregación en 49 grupos de alimentos y en varias centenas de productos específicos. No ocurre lo mismo con el

consumo de alimentos fuera del hogar, sobre lo cual solo se indaga si son desayunos, almuerzos o cenas. Por esto, solo podemos hacer un análisis más detallado en el consumo de los alimentos adquiridos para ser consumidos dentro del hogar, que es lo que se hace a continuación.

En el cuadro 4 se presenta la evolución del consumo alimentario de los hogares en kilos por adulto equivalente al año. Es importante explicar el concepto de “adulto equivalente”. Debido al cambio en el número promedio de miembros y a que hay diferencias en la estructura de edades de los integrantes de las familias, se ha construido una variable de “adultos equivalentes” por hogar. Para construir esta variable se ha utilizado la tabla de requerimientos usada por el INEI para las estimaciones de déficit calórico de los hogares peruanos. A cada miembro del hogar se le asigna un requerimiento calórico según su edad, sexo y lugar de vivienda (rural o urbano). Sobre esta base se han dividido estos valores por el valor asignado a un adulto varón de 30 años de edad que vive en una zona urbana. Luego se suman los valores de cada hogar para obtener el número de adultos equivalentes por familia, que es la variable que se usa en este artículo para estandarizar las cantidades de consumo de alimentos. Así, cuando en esta parte se hace referencia al consumo per cápita se alude al consumo agregado de la familia dividido entre el número de adultos equivalentes.

**Cuadro 4**  
**Cambios en consumo dentro del hogar por grupos de alimentos**  
**(Kg por adulto equivalente)**

	2001	2004	2008	2012	Var% 2012-01
Panes	20,77	19,11	19,18	18,75	-9,7
Pastelería	2,90	1,87	2,52	2,98	2,8
Trigo, harina de trigo, avena	14,42	14,42	13,13	12,08	-16,2
Fideos	13,37	12,12	11,74	13,24	-1,0
Arroz	49,11	46,85	45,42	46,18	-6,0
Leche	23,92	23,95	24,72	23,20	-3,0
Queso fresco	2,39	2,90	3,25	3,94	64,9
Margarina	0,55	0,47	0,46	0,38	-30,9
Mantequilla	0,18	0,05	0,06	0,08	-55,6
Otros lácteos (yogurt)	1,88	2,61	4,98	5,90	213,8
Papa	70,19	72,71	74,93	85,00	21,1
Yuca, camote, olluco	21,49	24,51	19,84	25,39	18,1
Azúcar	23,13	23,90	22,27	20,97	-19,7

*(continúa en la página siguiente)*

Huevo	7,83	6,99	7,77	9,42	20,3
Carne pollo y otras aves	14,52	13,66	16,75	19,91	37,1
Menudencia aves	2,09	1,72	2,63	2,92	39,7
Carne res y otras rojas	12,17	11,92	9,98	9,40	-22,8
Subproductos carne	1,03	1,21	1,35	1,57	52,4
Hígado res	0,60	0,43	0,49	0,50	-16,7
Mondongo res	0,82	0,62	0,49	0,47	-42,7
Otras menudencias	1,35	1,22	1,18	1,14	-15,6
Maíz, harina y otros deriv.	17,83	17,35	13,51	17,21	-3,5
Quinoa, harina quinoa y deriv.	2,45	2,09	1,91	1,89	-22,9
Harina arveja, habas, yuca, otros	1,87	2,19	2,06	2,08	11,2
Pescado fresco	15,00	12,60	12,25	12,36	-17,5
Atún, sardina envasada	1,76	1,53	1,80	1,63	-7,4
Mariscos	1,01	0,79	0,67	0,57	-43,6
Aceite	8,06	7,50	7,01	6,72	-16,6
Sal yodada	5,70	4,68	3,87	3,53	-38,1
Ají	1,13	1,37	1,30	1,53	35,4
Especias sazonadas	1,94	2,39	2,79	2,78	43,3
Menestras (frijol, arveja, etc.)	13,12	11,77	10,09	9,43	-28,1
Cebolla	13,45	13,27	12,77	12,33	-8,3
Tomate	10,29	9,56	8,32	9,22	-10,4
Zanahoria y zapallo	14,80	14,39	13,31	13,43	-9,3
Choclo	4,79	5,09	4,84	5,09	6,3
Otras hortalizas y legumbres (lechuga, brocoli, etc.)	18,71	28,16	27,56	29,26	56,4
Limón	4,28	6,14	5,97	6,12	43,0
Mandarina, naranja, papaya	21,30	24,64	22,71	25,42	19,3
Plátano	33,65	32,27	30,24	33,22	-1,3
Otras frutas (manzana, piña, etc.)	19,47	22,31	26,10	30,64	57,4
Café, té, cacao, hierbas, coca	1,57	2,27	2,24	2,45	56,1
Caramelos, chocolate, miel, etc.	0,98	1,11	0,97	0,77	-21,4
Bebidas alcohólicas	2,28	2,10	2,43	2,96	29,8
Bebidas gaseosas	15,06	15,77	15,03	13,78	-8,5
Agua mineral y jugos	2,51	4,22	14,06	21,89	772,1
Comida preparada (pollo a la brasa, etc.)	7,40	8,14	9,84	11,94	61,4
Otros alimentos (gelatina, mazamorra, etc.)	2,02	3,02	2,89	3,88	92,1
Consumo fuera de menores 14 años	1,62	5,42	3,91	3,64	124,7

Fuente: INEI: ENAHO 2001, 2004, 2008 y 2012.

Antes de comentar los cambios observados en el cuadro 4, es importante recordar que éstos corresponden solo a lo consumido dentro del hogar, y que no se sabe mucho sobre lo que ocurre con el consumo fuera del hogar. En un contexto de aumento de este último, es probable que varios de los cambios observados en el consumo dentro del hogar se relacionen con cambios compensatorios o en la dirección opuesta en el consumo fuera del hogar, por lo que el cambio general puede ser mucho menos significativo que el observado en el cuadro. Por ejemplo, un menor consumo de aceite dentro de los hogares puede estar siendo compensado con un mayor consumo de éste fuera, con lo que el cambio global es incierto. En otros casos, es posible que el cambio observado dentro de los hogares sea reforzado o amplificado en el consumo fuera del hogar, como podría ser el caso de la ingesta de pollo, que se incrementa en el consumo tanto dentro como fuera del hogar.

Tomando siempre en cuenta esta importante limitación, en lo que sigue se comentan algunos de los cambios observados en el consumo al interior de los hogares. En primer lugar, los cambios generales más notables por el lado del aumento en el consumo promedio por adulto equivalente de alimentos importantes entre 2001 y 2012 son: papa (21%), yuca y otros tubérculos (18%), carne de ave (37%), queso fresco (65%), otras hortalizas (56%), otras frutas (56%), otros lácteos (213%), agua mineral y jugos (772%), y comida preparada para consumir en el hogar (61%). En el lado de caídas importantes en consumo de alimentos clave se tiene: pescado fresco (-18%), menestras (-28%), carne de res y otras rojas (-23%), quinua y derivados (-23%), y arroz (-6%).

En conjunto, es difícil ofrecer una interpretación única o generalizada de estos cambios, pero se pueden plantear algunas pistas iniciales que deberán ser profundizadas con investigación adicional. Lo primero que se debe señalar es que el consumo de carne de ave (y huevo) ha ido desplazando del consumo dentro del hogar a las otras fuentes de proteínas importantes como el pescado, las menestras y las carnes rojas. Es probable que si se considera el consumo fuera del hogar, esta tendencia se profundice aún más, es decir, el consumo de pollo fuera del hogar debe ser incluso más fuerte que el que se realiza dentro de los hogares peruanos. La industrialización y los aumentos de productividad y precios más bajos al consumidor de la actividad avícola le han dado una ventaja decisiva en el consumo alimentario de los peruanos frente a las otras carnes como el pescado y la carne de res.

El aumento en el consumo per cápita de papa y yuca es interesante, pero puede esconder importantes variaciones regionales que se analizan más adelante. Estos productos alimenticios son de consumo masivo de los sectores

más pobres, especialmente en la sierra (papa) y selva (yuca). La capacidad de la agricultura familiar para ampliar la oferta a precios asequibles a este importante segmento de la población se convierte en un elemento clave para una estrategia de seguridad alimentaria para los hogares más pobres y vulnerables de estas regiones.

La caída en el consumo en los hogares de algunos alimentos que son considerados importantes para el consumo de calorías pero cuyo exceso es nocivo para la salud, como azúcar (-20%), bebidas gaseosas (-9%) o aceites (-17%), puede ser engañoso en el sentido de que el mayor consumo fuera del hogar puede generar mayor consumo de estos alimentos “afuera”. Pero sí son preocupantes el aumento de comida preparada consumida en el hogar y, sobre todo, el mayor consumo de bebidas alcohólicas dentro del hogar (30%), que, como se verá más adelante, se ha concentrado en la región de la selva. Los alimentos de alto contenido en azúcares y grasas y de alto procesamiento pueden convertirse rápidamente en un problema de salud pública si la población empieza a consumirlos masivamente, dada su mayor capacidad para generar satisfacción inmediata a requerimientos calóricos de las personas.

Por otro lado, el mayor consumo de otras hortalizas y de otras frutas en los hogares aparece como una tendencia positiva, aunque debe también verse la distribución del cambio por regiones y por quintiles de ingreso para tener una imagen más precisa. En lo que sigue se analiza la evolución de algunos de estos grupos de alimentos con una mayor desagregación regional y por quintiles.

## LA DINÁMICA DEL CONSUMO POR REGIONES Y QUINTILES DE GASTO

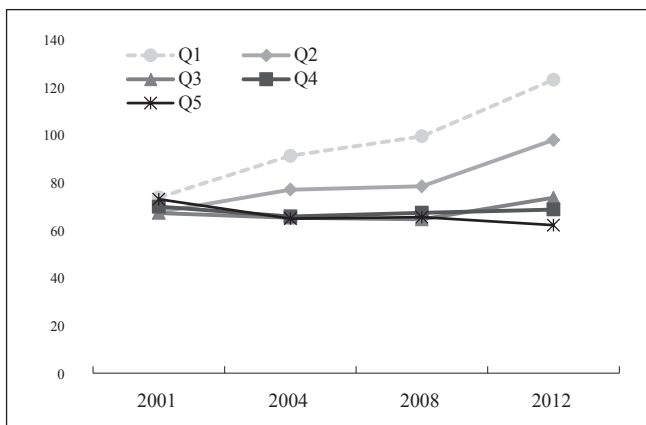
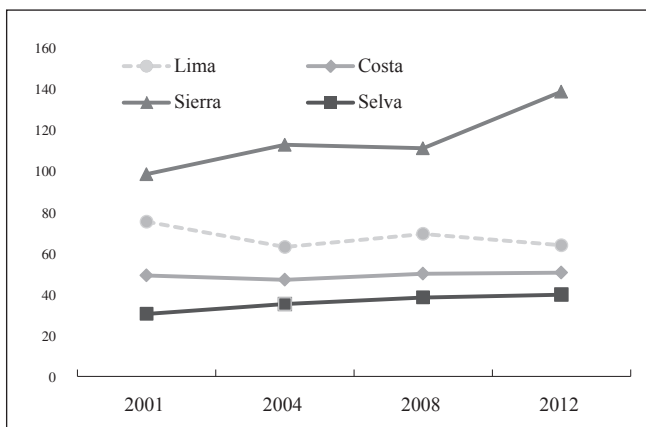
En los gráficos 4.1 y 4.2 se presenta la evolución más específica de los patrones de consumo por regiones y quintiles de gasto de algunos alimentos. Este análisis permite indagar un poco más en las variaciones detrás de los cambios agregados a nivel nacional presentados previamente.

En el caso de la papa se observa claramente que el incremento agregado en su consumo en el Perú en la última década se ha concentrado en la sierra y en los dos quintiles más pobres. En las otras regiones y quintiles el consumo per cápita ha disminuido. Esto convierte a este tubérculo en el gran refugio alimentario de la sierra y de los sectores más pobres de la población peruana, y de ahí su importancia estratégica para la seguridad alimentaria en el país.

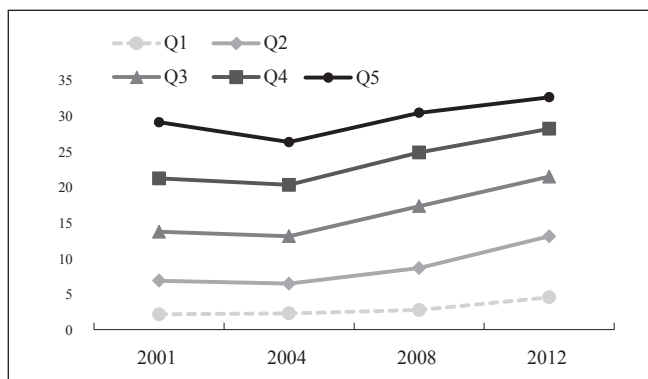
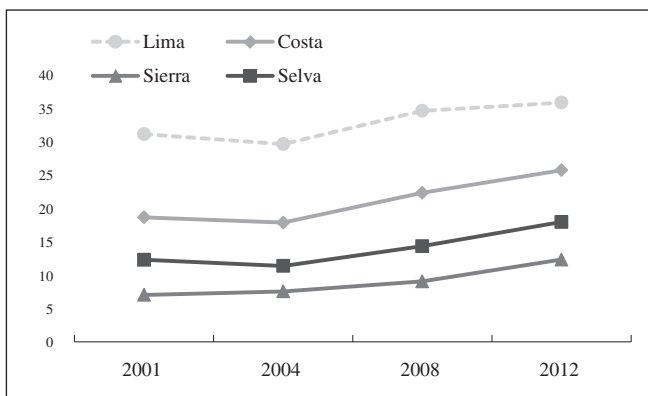
En cuanto a las carnes, la dinámica de alto crecimiento de la carne de ave ha sido un fenómeno de Lima y la costa, y de los quintiles tercero al quinto. En la sierra y selva el aumento ha sido más moderado, y aun en estas regiones el consumo de pollo es mucho menor que en la costa.

**Gráfico 4.1**  
**Consumo de algunos alimentos por regiones**  
**y quintiles (kg/ad. eq.)**

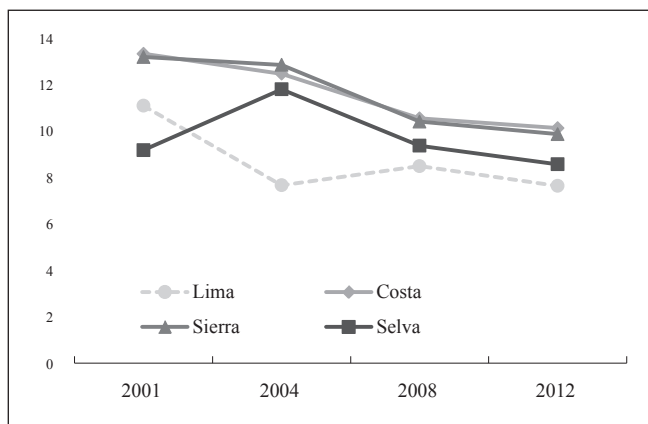
**Papa**

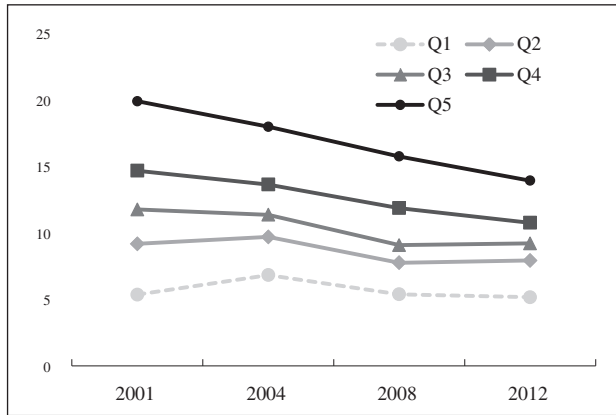


### Carne de ave

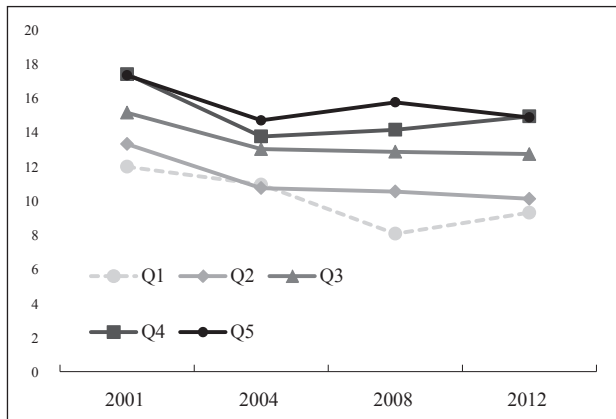
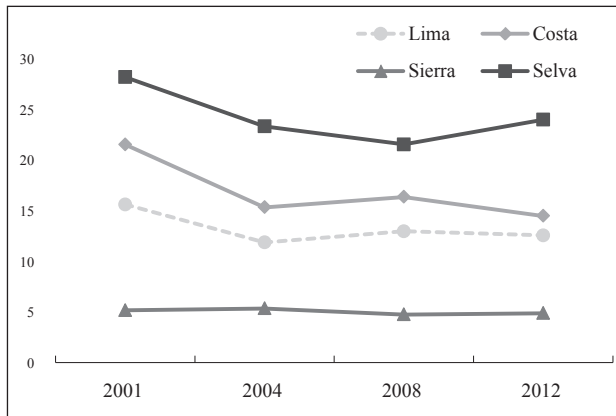


### Carnes rojas



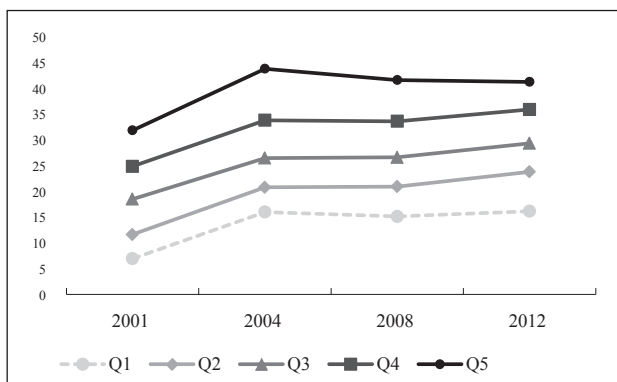
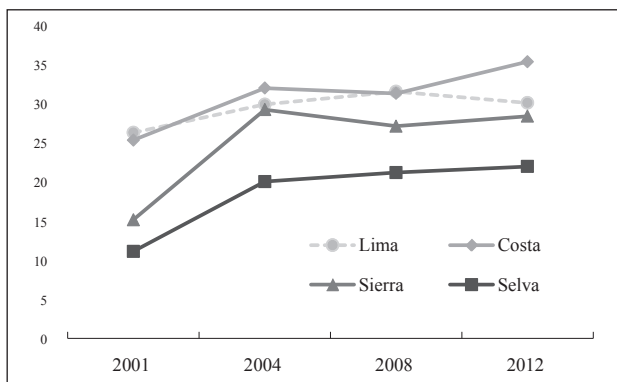


**Pescado fresco**

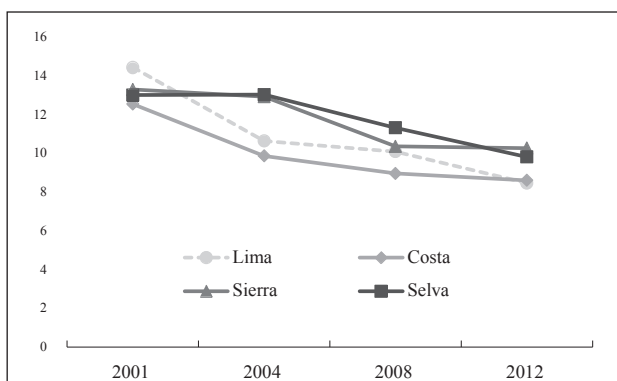


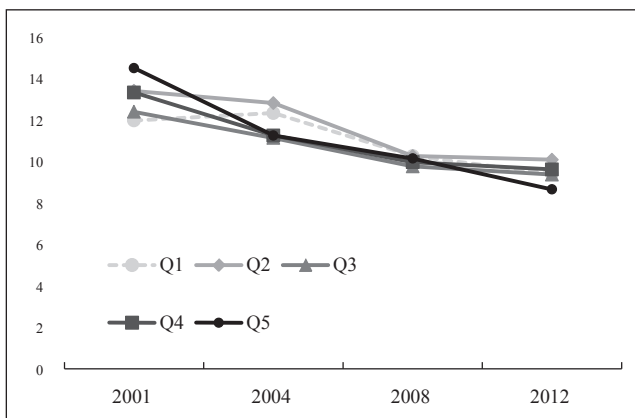
Fuente: INEI: ENAHO 2001, 2004, 2008 y 2012.

**Gráfico 4.2**  
**Consumo de algunos alimentos por regiones**  
**y quintiles (kg/ad. eq.)**  
**Otras hortalizas**

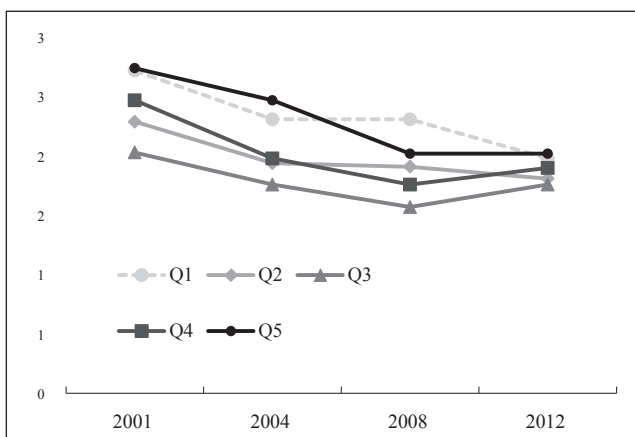
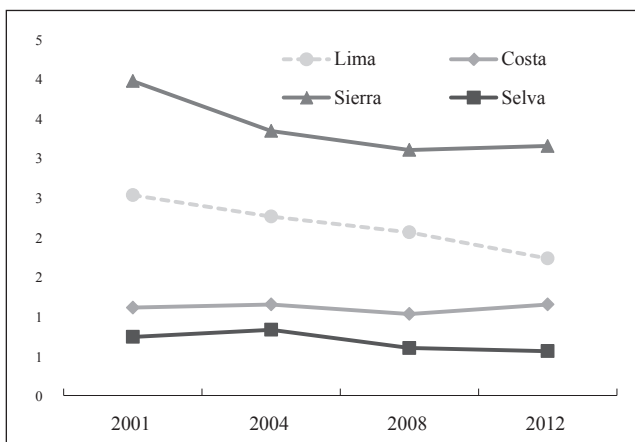


**Menestras**

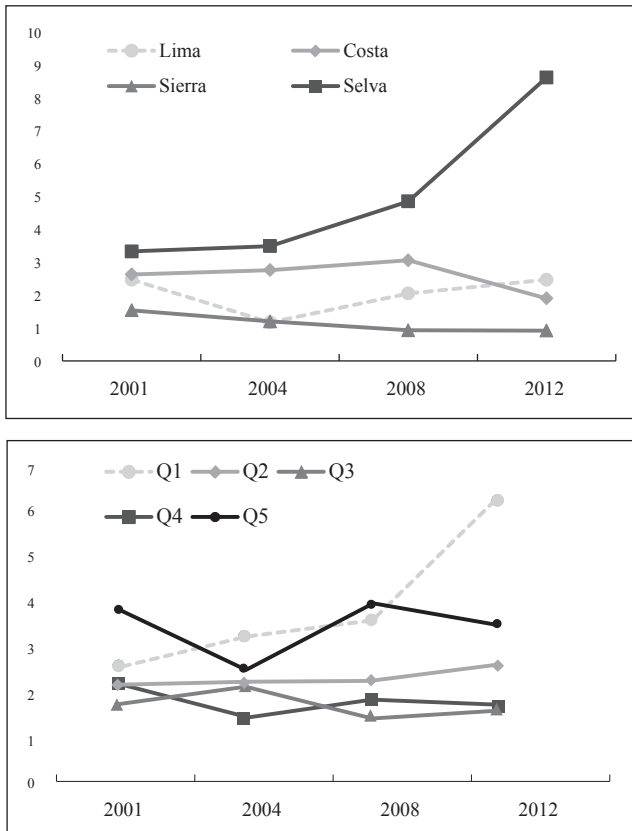




### Quinoa



### Bebidas alcohólicas



Fuente: INEI: ENAHO 2001, 2004, 2008 y 2012.

En cuanto a las carnes rojas, la imagen es de caída en todas las regiones, pero especialmente en Lima, donde el pollo ha tenido el mayor y claro efecto de sustitución. Por quintiles se observa que el consumo de carnes rojas ha caído para todos los estratos, pero más pronunciadamente para el quinto, el más rico.

En el caso del pescado fresco se observa, dentro de una tendencia negativa general, que el consumo se ha recuperado en algo entre 2008 y 2012 solo para la selva. Por quintiles, su consumo ha caído fuertemente en los dos quintiles más pobres, lo que revela crecientes dificultades de acceso a este alimento por parte de las familias más humildes.

Una tendencia positiva general ha sido el mayor consumo per cápita de otras hortalizas y legumbres, que se ha incrementado en las cuatro regiones

y en los cinco quintiles. Aún persiste una fuerte brecha en el consumo entre quintiles más ricos y pobres, y se observa que la selva tiene un consumo muy bajo de este tipo de alimentos. Igual tendencia generalizada pero en sentido negativo ha presentado el consumo de menestras y el de la quinua. En este último caso, la disminución en el consumo nacional se ha dado en un contexto de aumento de la producción que se ha orientado básicamente a la exportación, dados los altos precios internacionales.

Finalmente, la adquisición de bebidas alcohólicas para consumo dentro del hogar muestra una elevación significativa y preocupante. De acuerdo con los resultados de ENAHO, casi todo el incremento observado a nivel nacional se ha debido a los hogares de la selva peruana.

## ALGUNAS CONCLUSIONES DESDE UNA PERSPECTIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Del análisis descriptivo presentado en este artículo con base en los datos de las ENAHO entre 2011 y 2012 es posible destacar cuatro elementos que pueden ser de importancia para la política de seguridad alimentaria en el país. En primer término, se ha evidenciado el lugar central que ocupa la papa y sus variedades y otros tubérculos (como la yuca) como alimentos fundamentales para los peruanos, especialmente los que viven en zonas rurales de la sierra y la selva. La producción y consumo de estos productos se encuentran profundamente anclados en nuestra cultura y territorios, y son producidos mayoritariamente por la agricultura familiar campesina.

En segundo lugar, se ha notado una caída en el consumo de tres tipos de alimentos de suma importancia para la seguridad alimentaria nacional: quinua y granos andinos, pescado fresco y menestras. Estos alimentos están siendo desplazados por otros más competitivos, y se requiere una estrategia de revaloración y ampliación de su llegada a los hogares peruanos, es decir, de políticas de demanda y de oferta. La pérdida de consumo de este tipo de alimentos empobrece la dieta de los peruanos y los vuelve más vulnerables y dependientes de alimentos industrializados y de alto contenido importado, como es la industria avícola o de derivados de trigo.

En tercer lugar, las características del consumo alimentario indican que existen regiones, especialmente rurales de la sierra y selva, donde el problema principal podría ser más bien la carencia de algunos alimentos importantes, sobre todo frutas, hortalizas, carnes y lácteos. Se trata de un problema de disponibilidad y acceso, por limitados ingresos de la población. Al respecto, es recomendable que la Campaña de la Dieta

Peruana incluya mensajes orientados a señalar este problema y a promover una ampliación y enriquecimiento de la dieta de los pobladores de estas zonas.

Finalmente, el análisis realizado indica que los hábitos alimentarios de los peruanos están siguiendo tendencias similares a las observadas en países industrializados hacia menor peso del consumo de alimentos en el gasto total, y especialmente hacia un mayor consumo fuera del hogar. Estas tendencias, asociadas a mayores ingresos y mayor valor del tiempo de las personas, también vienen acompañadas de crecientes problemas de salud pública que deben ser tomados en cuenta en una política de seguridad alimentaria de largo plazo.

Junto a la tendencia a un mayor consumo fuera de los hogares, es altamente probable que los patrones de consumo alimentario de los peruanos empiecen a mostrar tendencias hacia la ingesta de productos más procesados, como se observa en países industrializados hace tres décadas, aunque probablemente a un ritmo menos rápido que el recientemente apreciado en otros países de la región como México y Brasil. La tendencia a consumir más alimentos fuera del hogar y, sobre todo, a consumir alimentos con mayor procesamiento, se ha asociado en otros países a problemas de salud como la obesidad y los problemas cardíacos y de diabetes,<sup>2</sup> de especial preocupación en el caso de niños y adolescentes que son más vulnerables ante el aparato publicitario de la industria alimentaria. El fuerte incremento en el consumo de bebidas alcohólicas en los hogares de la selva, por ejemplo, debe convertirse en un problema para la salud y la seguridad alimentaria que debe ser incorporado en la discusión general.

El caso peruano parece ubicarse en una situación inicial en cuanto al consumo de alimentos de alto procesamiento y contenido de azúcar y grasas, la que, sin embargo, puede exacerbarse con el incremento de los ingresos y el mayor costo de oportunidad del tiempo de los adultos en los hogares. Estos procesos generan menos incentivos para que se cocinen alimentos en los hogares, y también abren un mayor espacio para el consumo de comida rápida y ultraprocesada tanto dentro como fuera de los hogares. Así, estas tendencias deben pasar también a ser parte de la preocupación de las políticas de seguridad alimentaria, en la medida en que se afecta la capacidad de las personas de convertir los alimentos en nutrientes adecuados para una vida saludable.

<sup>2</sup> Jacoby, Enrique: “Come rico, come sano, come peruano”. Revista *Poder*, febrero del 2013.