
Perú: Consumo per cápita de los principales alimentos 2008 - 2009

ENCUESTA NACIONAL DE PRESUPUESTOS FAMILIARES
(ENAPREF)

**Dirección Técnica de
Demografía e Indicadores Sociales**

Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se haga mención a la Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática.

Preparado	:	Dirección Técnica de Demografía e Indicadores Sociales del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)
Diagramación	:	Centro de Edición de la Oficina Técnica de Difusión del INEI
Tiraje	:	400 Ejemplares
Domicilio	:	Av. General Garzón 658, Jesús María. Lima - Perú

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2012-05806

PRESENTACIÓN

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) pone a disposición de las autoridades, investigadores y público en general el documento "**Perú: Consumo per cápita de los principales alimentos, 2008- 2009**", elaborado con información recopilada por la Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares (ENAPREF), ejecutada en el período mayo de 2008 a abril de 2009. La encuesta está diseñada para inferir resultados a nivel nacional, área urbana, rural, regiones naturales, Lima Metropolitana y 25 ciudades capitales departamentales.

La información incorporada en este documento es de gran utilidad, tanto para la planificación y vigilancia alimentario-nutricional como para establecer las guías alimentarias, compatibilizando los aspectos de la producción con los del consumo, en términos de alimentos y nutrientes. De esta manera, se podrán elaborar políticas y estrategias de seguridad alimentaria, en correspondencia con los recursos naturales del país y las pautas culturales, destinadas, por un lado, para aumentar el consumo de energía, proteínas y micronutrientes en los sectores de bajos ingresos y, por otro, para mejorar los hábitos alimentarios y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación.

El conocimiento del consumo alimentario también es de importancia para desarrollar la canasta de alimentos con sus múltiples aplicaciones para determinar los niveles y estructura del gasto familiar, índices de precio al consumidor, ajustes de salarios, e índices de marginalidad social.

Este documento contiene información sobre el consumo per cápita anual de los principales productos alimenticios desagregados por área urbana, rural, región natural, principales ciudades y condición socioeconómica. Asimismo, se incluye una selección de los principales platos típicos regionales.

El INEI expresa su reconocimiento a los hogares que fueron entrevistados y que brindaron su valiosa información. Agradecemos a quienes han hecho posible la elaboración y publicación del presente documento.

Lima, Mayo 2012

Instituto Nacional de Estadística e Informática

CONTENIDO

Antecedentes	7
Resumen Ejecutivo	9
Consumo de alimentos y bebidas	11
1.1 El consumo como indicador de bienestar	13
1.2 Consumo per cápita de los principales alimentos y bebidas	13
1.2.1 Consumo per cápita de cereales	13
1.2.2 Consumo per cápita de harina	16
1.2.3 Consumo per cápita de productos de panadería	17
1.2.4 Consumo per cápita de pastas	18
1.2.5 Consumo per cápita de carnes	20
1.2.6 Consumo per cápita de pescado y mariscos	22
1.2.7 Consumo per cápita de productos lácteos	23
1.2.8 Consumo per cápita de huevo	25
1.2.9 Consumo per cápita de aceites y grasas	26
1.2.10 Consumo per cápita de fruta	27
1.2.11 Consumo per cápita de hortalizas	29
1.2.12 Consumo per cápita de menestras	30
1.2.13 Consumo per cápita de tubérculos y derivados	31
1.2.14 Consumo per cápita de azúcar	33
1.2.15 Consumo per cápita de helado	34
1.2.16 Consumo per cápita de especias, sazónadores y postres	35
1.2.17 Consumo per cápita de las principales bebidas no alcohólicas	36
1.2.18 Consumo per cápita de los hogares de las principales bebidas alcohólicas	38
1.3 Consumo per cápita de alimentos, según principales características del jefe de hogar.....	39
1.3.1 Consumo per cápita de alimentos por jefatura de hogar.....	39
1.3.2 Consumo per cápita de alimentos, según nivel educativo alcanzado por el jefe de hogar	40
1.3.3 Consumo per cápita de alimentos, según categoría de ocupación del jefe de hogar.....	41
1.4 Consumo per cápita de alimentos, según acceso del hogar a los servicios básicos.....	41
1.4.1 Consumo per cápita de alimentos por tenencia de agua por red pública en el hogar	41
1.4.2 Consumo per cápita de alimentos por tenencia de red pública de alcantarillado en el hogar	42
Anexo Estadístico	43
Anexo Ficha Técnica	79
Platos Típicos Regionales	85

ANTECEDENTES

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) ejecuta encuestas sobre propósitos múltiples desde la década de los setenta. Así, en 1971-1972 se realizó la Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos (ENCA).

Entre 1977 y 1978 se llevó a cabo la primera Encuesta Nacional de Propósitos Múltiples (ENAPROM I) en las principales ciudades del país, cuyo objetivo principal fue obtener información para determinar el Índice de Precios al Consumidor de las principales ciudades del país.

Entre diciembre de 1985 y noviembre de 1986, se ejecutó la ENAPROM II a nivel de Lima Metropolitana, cuyo objetivo fue obtener información para modificar la estructura de ponderaciones del Índice de Precios al Consumidor (IPC).

En el año 1988 se realizó la ENAPROM III y en 1989 la ENAPROM IV, estas encuestas permitieron actualizar la estructura del gasto familiar.

Entre los meses de octubre de 1993 y setiembre de 1994 el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) llevó a cabo la Encuesta Nacional de Propósitos Múltiples en las principales ciudades del país, el objetivo fue actualizar la distribución del gasto de los hogares y cambiar el período o año base del Índice de Precios al Consumidor.

Entre mayo del 2008 y abril 2009 el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) ejecutó la Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares (ENAPREF), a nivel nacional, área urbana, rural, regiones naturales, Lima Metropolitana y 25 ciudades capitales departamentales.

La ENAPREF fue una encuesta de derecho, en la que se entrevistó directamente a los jefes y miembros del hogar para la obtención de información estadística social, demográfica y económica.

Una de las principales utilidades de esta encuesta es que permite determinar la estructura del presupuesto de los hogares, mediante el ingreso y su destino en la adquisición de bienes y servicios el consumo. También se usa para actualizar la estructura de ponderaciones para el cálculo del Índice de Precios al Consumidor y actualizar la Canasta Básica de Consumo para la determinación de la línea de pobreza.

RESUMEN EJECUTIVO

Capítulo 1: Consumo de principales alimentos y bebidas

- **Consumo per cápita de arroz**

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares-ENAPREF 2008-2009, un peruano consumió en promedio al año 47 kilos 400 gramos de arroz. Este consumo es más alto en la Selva con 58 kilos 100 gramos. De acuerdo con el nivel socioeconómico, el quintil IV y el quintil V de la población son los que más consumen con 47 kilos 700 gramos y 48 kilos 600 gramos, respectivamente.

- **Consumo per cápita de papa**

Es de 63 kilos 500 gramos anual per cápita, siendo su consumo más alto en el área rural del país, con 120 kilos 100 gramos al año. El quintil I es el que más consume con 83 kilos 700 gramos.

- **Consumo per cápita de azúcar**

Se consumen 19 kilos 500 gramos per cápita anual, siendo más alto en el área rural del país, con 22 kilos 200 gramos al año. El quintil V es el que más consume con 26 kilos 800 gramos.

- **Consumo per cápita de fideos**

Un peruano consume en promedio al año, 11 kilos de fideo. Este consumo es más alto en el área rural con 14 kilos 200 gramos. De acuerdo con el nivel socioeconómico, el quintil II es el que consume más kilos con un promedio de 12 kilos al año.

- **Consumo per cápita de aceite**

Un peruano consume en promedio al año 6 litros 500 mililitros de aceite. Este consumo es más alto en el área rural con 7 litros 200 mililitros. De acuerdo con el nivel socioeconómico, el quintil V es el que consume más con 8 litros 900 mililitros al año.

- **Consumo per cápita de leche evaporada**

Un peruano consume en promedio al año 10 litros 500 mililitros de leche. Este consumo es más alto en la Costa con 14 litros 200 mililitros. De acuerdo al nivel socioeconómico, el quintil V es el que consume más, con 21 litros 900 mililitros.

- **Consumo per cápita de huevo**

Se consumen 6 kilos 600 gramos per cápita anualmente, siendo más alto en la Costa con 7 kilos 600 gramos al año. El quintil V tiene el mayor consumo con 10 kilos.

- **Consumo per cápita de pollo**

Un peruano consume en promedio al año 17 kilos con 400 gramos de pollo. Este consumo es más alto en la Costa con 24 kilos. De acuerdo con el nivel socioeconómico los estratos más altos (IV y V quintil) son los de mayor consumo con 24 kilos 800 gramos y 30 kilos 900 gramos, respectivamente.

- **Consumo per cápita de carne de vacuno**

El consumo de un peruano en promedio es de 5 kilos con 100 gramos de carne de vacuno al año. Es más alto en la Costa con 6 kilos 100 gramos. De acuerdo con el nivel socioeconómico, el quintil V es el que más consume con 11 kilos 400 gramos al año.

- **Consumo per cápita de pescado de mar**

Un peruano consume en promedio al año 6 kilos con 400 gramos. Este consumo es más alto en la Costa con 9 kilos 700 gramos. De acuerdo con el nivel socioeconómico, los estratos más altos (IV y V quintil) son los que más consumen con 8 kilos 400 gramos y 8 kilos 500 gramos, respectivamente.

- **Consumo per cápita de plátano**

Un peruano consume en promedio al año 26 kilos con 400 gramos. Este consumo es más alto en la Selva con 104 kilos 300 gramos. De acuerdo al nivel socioeconómico los estratos más pobres tienen el mayor consumo con 31 kilos al año.

- **Consumo per cápita de gaseosa**

Un peruano consume en promedio al año 27 litros con 300 mililitros de bebida gaseosa. Este consumo es más alto en la Costa con 30 litros con 600 mililitros. De acuerdo con el nivel socioeconómico el quintil IV y el quintil V son los que más consumen con 33 litros con 900 mililitros y 47 litros con 100 mililitros, respectivamente.

Consumo de Alimentos y Bebidas



CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

1.1 El consumo como indicador de bienestar

Las decisiones de consumo de las personas están influenciadas por el estrato social al que pertenecen, las normas sociales dentro de ellas y sus relaciones con otros. Por otro lado, el consumo está afectado por varias restricciones como: bajos ingresos, no disponibilidad de infraestructura de bienes y servicios esenciales, falta de información, barreras sociales y el ambiente doméstico.

Para aumentar las opciones del consumo, es importante contar con ingresos, porque proporcionan capacidad de compra, como es el caso de alimentos diversos en lugar de consumir sólo de sus propias cosechas, así como, para pagar transporte motorizado en lugar de caminar, etc. Por ello, cuando el ingreso aumenta, también aumenta el consumo y, obviamente, cuando el ingreso se reduce, el consumo también disminuye.

1.2 Consumo per cápita de los principales alimentos y bebidas

1.2.1 Consumo per cápita de cereales

Los cereales constituyen un producto básico en la alimentación por sus características nutritivas, su costo moderado y su capacidad para provocar saciedad inmediata, además de su tratamiento culinario, sencillo y de gran versatilidad.

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares (ENAPREF), se observa que, entre los cereales, el arroz predomina en la preferencia de consumo.

Cuadro N° 01

Perú: Consumo promedio per cápita anual de cereal por ámbito geográfico, según principales tipos de cereal
(Kg./persona)

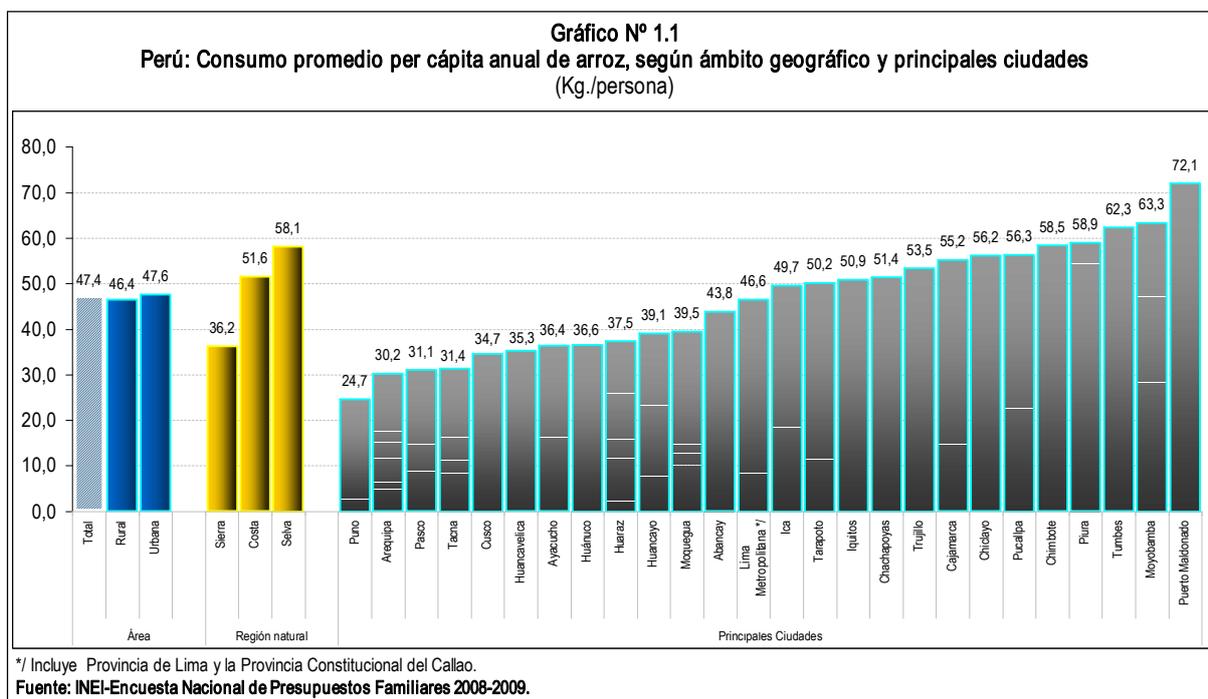
Principales tipos de cereal	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Arroz	47,4	46,6	47,7	47,6	46,4	51,6	36,2	58,1
Avena y similares	1,8	1,7	1,9	1,9	1,6	1,9	2,1	1,1
Cebada	0,7	0,1	1,0	0,3	2,1	0,2	1,8	0,2
Maíz	5,1	1,5	6,7	2,9	12,6	2,3	10,5	2,5
Trigo y similares (morón)	2,8	0,8	3,7	1,0	8,8	0,6	7,2	0,6
Otros cereales 2/	0,6	0,5	0,7	0,5	1,1	0,4	1,2	0,2

1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

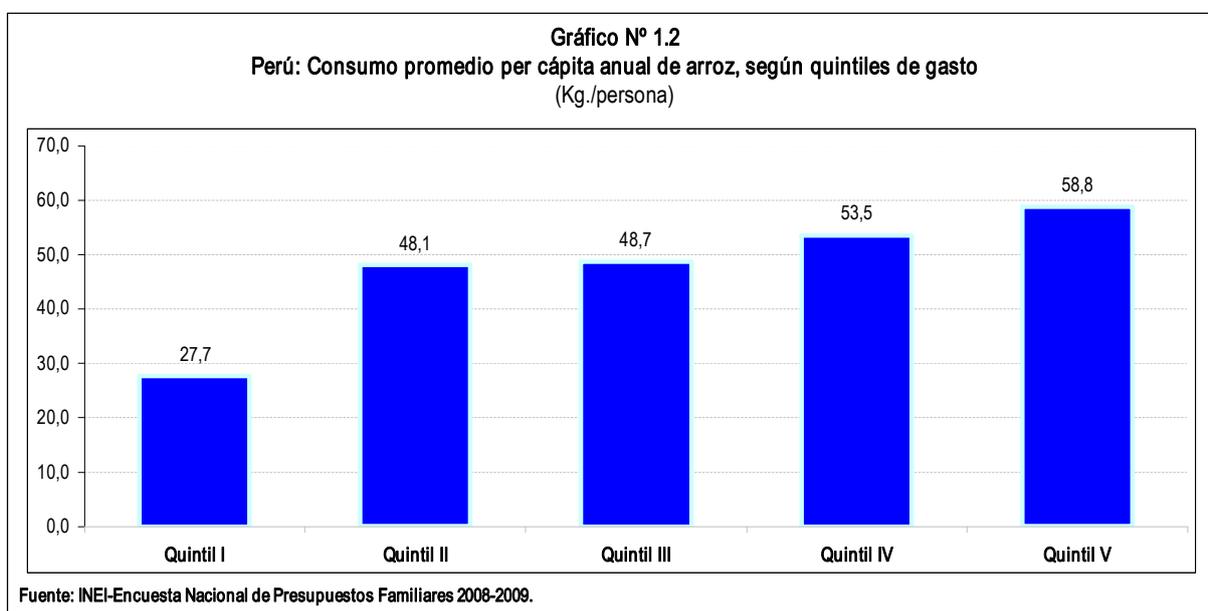
2/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereal.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

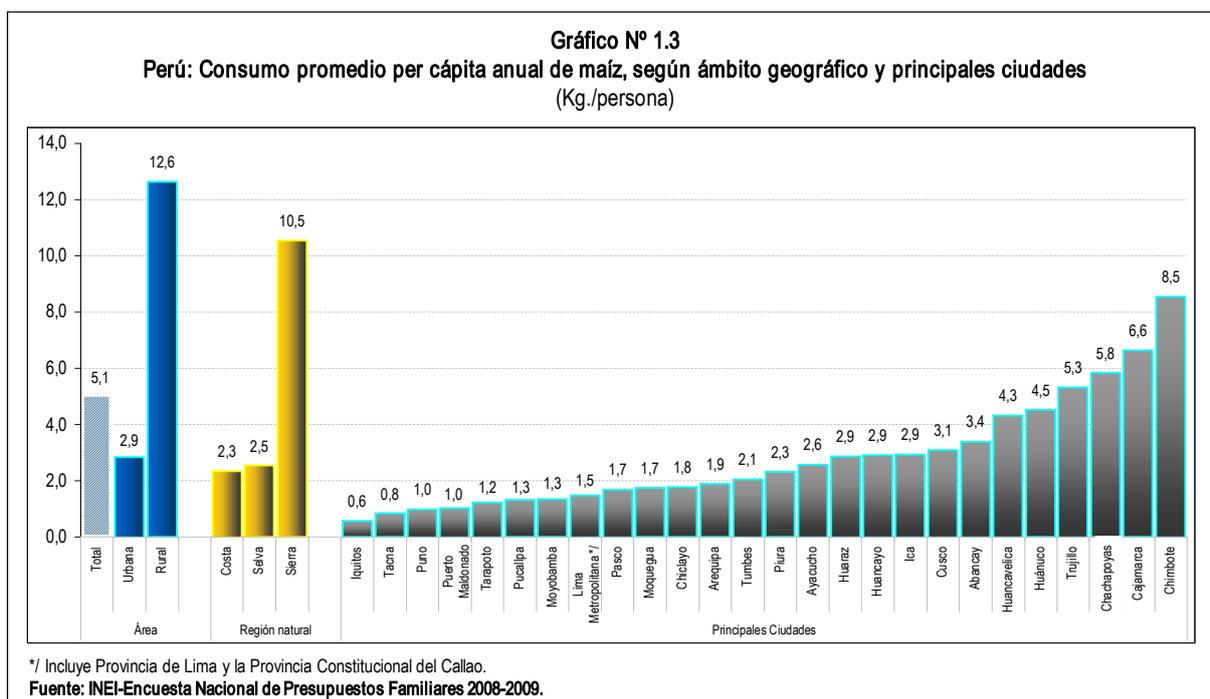
El arroz es un cereal que está presente en la alimentación de un peruano/a con un consumo promedio total per cápita de 47 kilos 400 gramos al año, es decir, 3 kilos 950 gramos de consumo per cápita mensual. Este consumo promedio varía de acuerdo con el ámbito geográfico. Así, según área de residencia en el área urbana (47 kilos 600 gramos) se consume 1 kilo 200 gramos más que en el área rural que tiene un consumo promedio per cápita de 46 kilos 400 gramos al año. Por región natural, la Selva tiene un consumo de 58 kilos 100 gramos siendo casi el doble de lo que se consume en la Sierra que tiene un consumo per cápita anual de 36 kilos 200 gramos. Por ciudades importantes, se muestra también un consumo diferencial, la ciudad de Puerto Maldonado tiene el mayor consumo promedio per cápita de este cereal con 72 kilos 100 gramos, siendo casi tres veces más que el consumo de la ciudad de Puno donde el consumo per cápita es menor con 24 kilos 700 gramos al año.



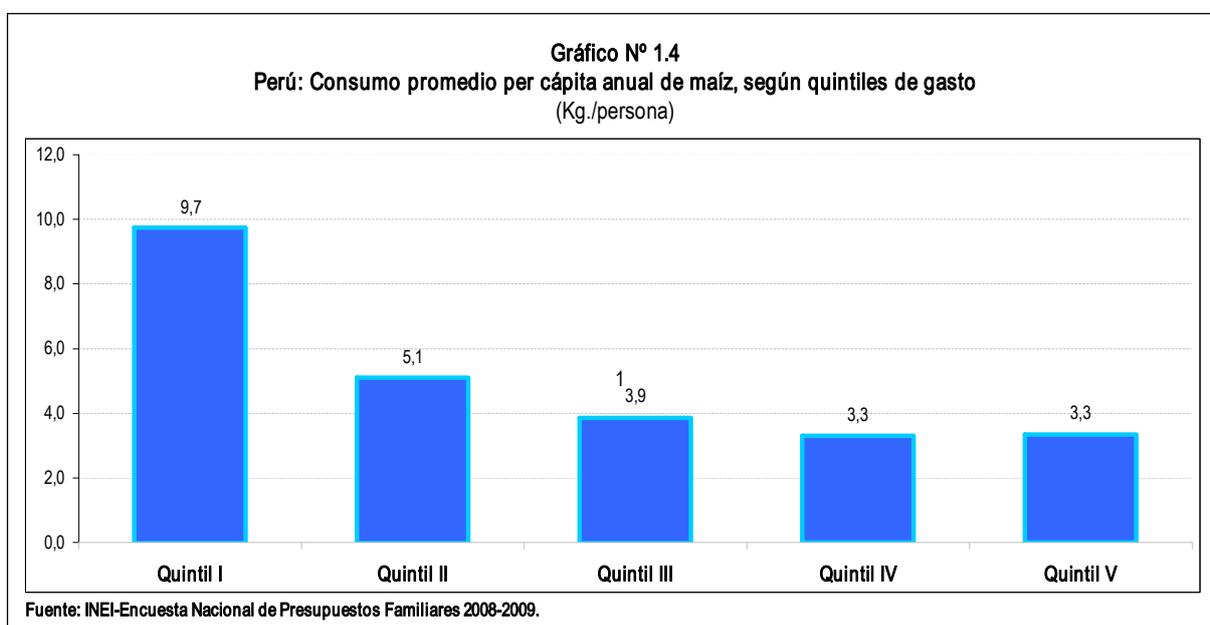
De acuerdo con la condición socioeconómica, se observa que el arroz es consumido por las personas de todos los niveles socioeconómicos, siendo en mayor cantidad entre los niveles medio y alto. Así, el quintil V tiene un consumo promedio per cápita anual de 58 kilos 800 gramos, mientras el quintil I (más pobre) 27 kilos 700 gramos.



El maíz es otro cereal que tiene un consumo promedio diferencial, según el ámbito geográfico; por área de residencia el mayor consumo se da en el área rural con 12 kilos 600 gramos cuatro veces más que en el área urbana que tiene un consumo promedio per cápita de 2 kilos 900 gramos al año. Por región natural, se muestra que el consumo de este cereal es mayor en la Sierra con 10 kilos 500 gramos, siendo este cinco veces más que en la Selva y la Costa que tienen un consumo per cápita anual de 2 kilos 500 gramos y de 2 kilos 300 gramos, respectivamente. Por ciudades importantes, se muestra también un consumo diferenciado: la ciudad que tiene el mayor consumo per cápita de este cereal es Chimbote con 8 kilos 500 gramos, mientras que la ciudad de Iquitos tiene un consumo menor per cápita de 600 gramos al año.



De acuerdo con la condición socioeconómica, el maíz es más consumido por las personas del primer quintil (más pobre) con 9 kilos 700 gramos al año, siendo casi tres veces mayor que lo consumido por el estrato socioeconómico del quintil V, donde el consumo promedio per cápita anual es de 3 kilos 300 gramos.



1.2.2 Consumo per cápita de harina

La harina es un polvo fino que se obtiene del cereal molido y de otros alimentos ricos en almidón que poseen constituyentes aptos para la formación de masas (proteína - gluten), entre otros. La cantidad de proteínas es diferente en diversos tipos de harina, así como su influencia sobre el contenido de proteínas; y con ello, sobre la cantidad de gluten: es más refinada y blanca, al tener escaso volumen de gluten. Varía de acuerdo con el tipo de harina, se puede obtener harina de distintos cereales o alimentos, aunque la más habitual es la harina de trigo y la de mayor consumo en nuestro medio, seguido de la harina de otros cereales como la harina de cebada, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

Cuadro N° 02

Perú: Consumo promedio per cápita anual de harina por ámbito geográfico, según principales tipos de harina

(Kg./persona)

Principales tipos de harina	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Harina de trigo	1,4	0,5	1,8	0,8	3,1	0,5	3,0	0,8
Harina de otros cereales 2/	1,0	0,3	1,3	0,6	2,4	0,4	2,4	0,2
Harina de menestras 3/	0,5	0,2	0,6	0,3	1,0	0,3	1,0	0,0

1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

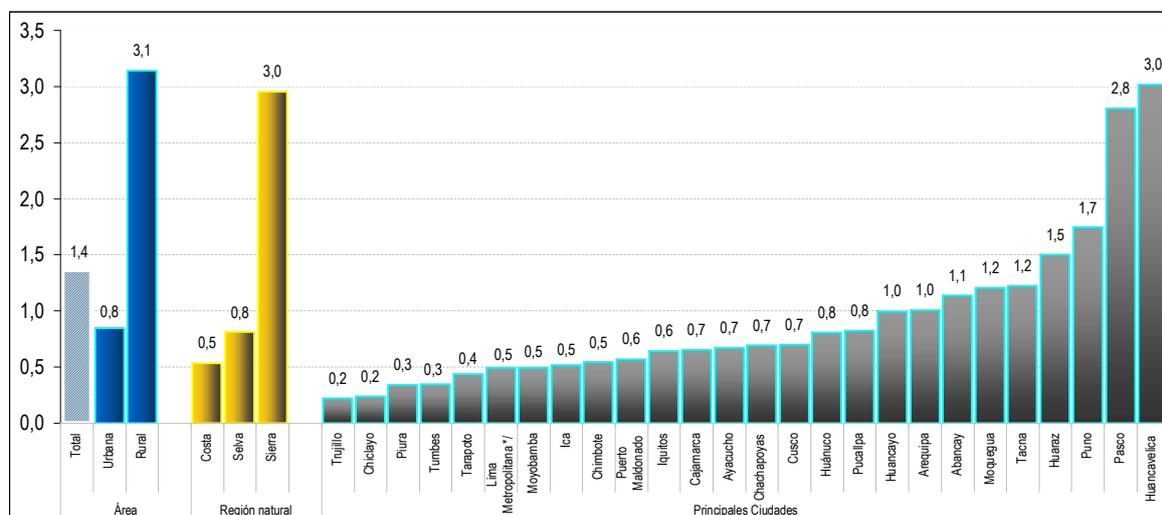
3/ Incluye harina de arveja, habas, soyas y otras harinas de menestras.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

El consumo promedio per cápita anual de la harina de trigo es de 1 kilo 400 gramos. El consumo varía, según ámbito geográfico, siendo mayor en el área rural con 3 Kilos 100 gramos que significa un consumo de 2 kilos 300 gramos en promedio más que en el área urbana, cuyo consumo promedio per cápita es de 800 gramos al año. Por región natural, en la Sierra el consumo es de 3 kilos al año, que supera significativamente al de la Selva con 800 gramos y de la Costa con apenas 500 gramos al año. Por ciudades, se observa que la ciudad que tiene el mayor consumo promedio es Huancavelica con 3 kilos, seguido por Pasco con 2 kilos 800 gramos; en cambio en Trujillo y Chiclayo, el consumo per cápita de harina de trigo es de solo 200 gramos al año.

Gráfico N° 1.5

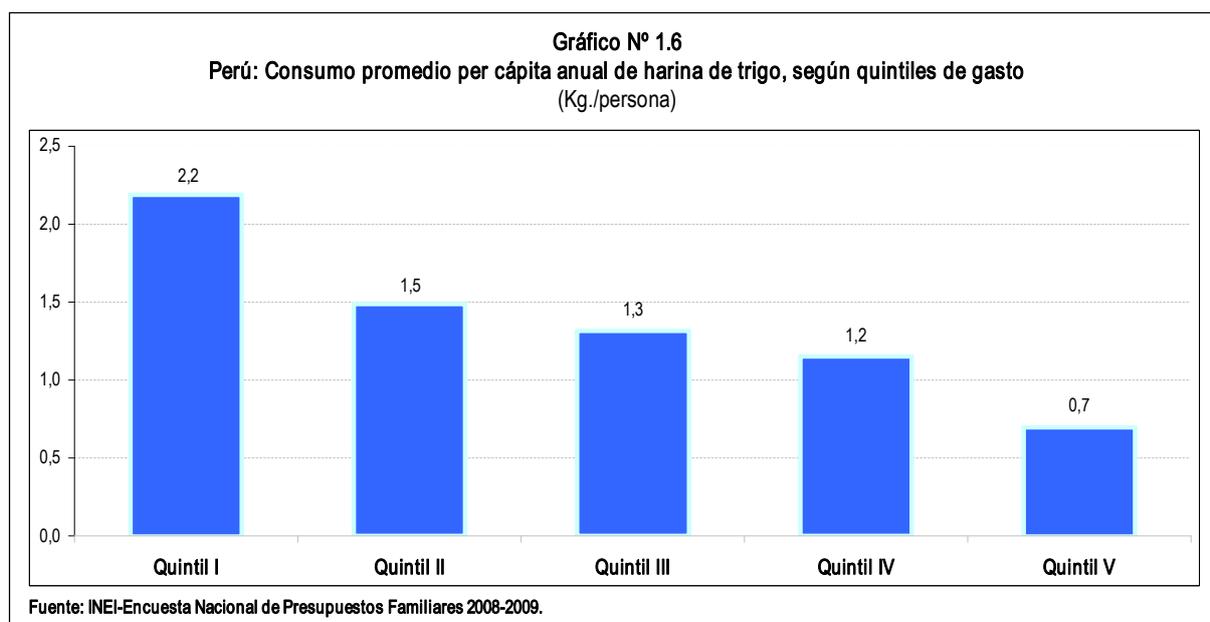
Perú: Consumo promedio per cápita anual de harina de trigo, según ámbito geográfico y principales ciudades
(Kg./persona)



*/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Por estrato socioeconómico, se ve una clara preferencia de consumo en el quintil I (más pobre) que tiene un consumo promedio per cápita de 2 kilos 200 gramos, siendo 3,1 veces más que el quintil V que tiene un consumo promedio anual de 700 gramos.



1.2.3 Consumo per cápita de productos de panadería

Los productos de panadería son alimentos básicos que forman parte de nuestra dieta tradicional y cultura gastronómica. Un peruano/a consume en promedio 24 kilos de pan al año que equivale a 2 kilos al mes.

Cuadro N° 03
Perú: Consumo promedio per cápita anual de productos de panadería por ámbito geográfico, según principales productos de panadería
(Kg./persona)

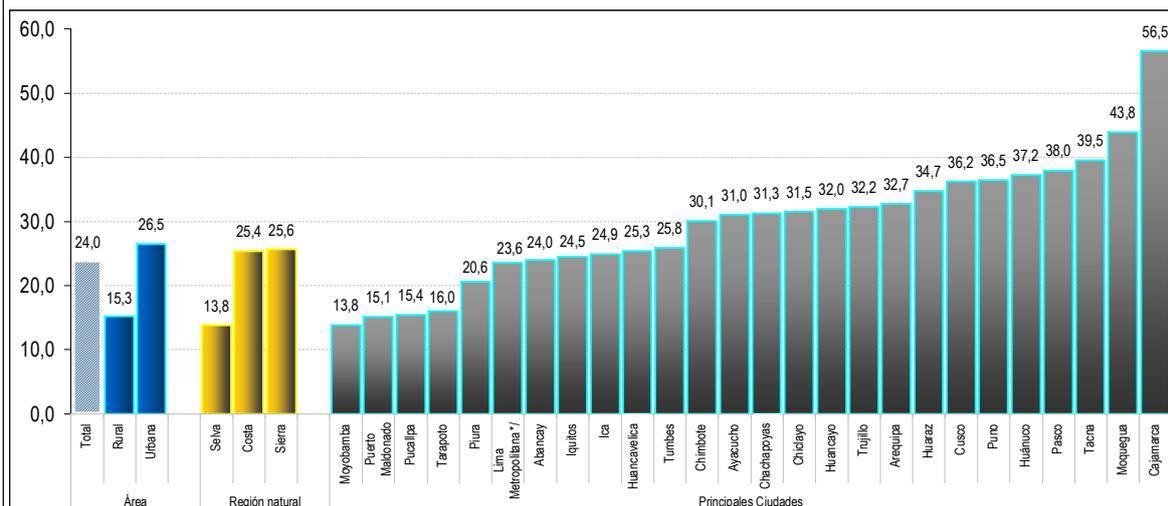
Principales productos de panadería	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Galletas	1,7	1,9	1,7	1,8	1,5	1,8	1,6	1,6
Pan	24,0	23,6	24,1	26,5	15,3	25,4	25,6	13,8
Pasteles y tortas	1,2	1,8	0,9	1,5	0,3	1,5	0,8	0,8

1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

El consumo promedio per cápita del pan varía de acuerdo con el ámbito geográfico. Así, según área de residencia, en el área urbana se consume 26 kilos 500 gramos, es decir, 11 kilos 200 gramos más que en el área rural que tiene un consumo promedio per cápita anual de 15 kilos 300 gramos. Por región natural, la Selva muestra un menor consumo de este alimento con 13 kilos 800 gramos mientras que en la Costa y Sierra tienen un consumo promedio de 25 kilos 400 gramos y 25 kilos 600 gramos por persona al año, respectivamente. Por ciudades, se observa que el consumo promedio de este alimento es mucho menor en las ciudades que están ubicadas en la región de la Selva como Moyabamba con 13 kilos 800 gramos, siendo cuatro veces menos que en la ciudad de Cajamarca donde el consumo es mayor con 56 kilos 500 gramos de pan en promedio al año.

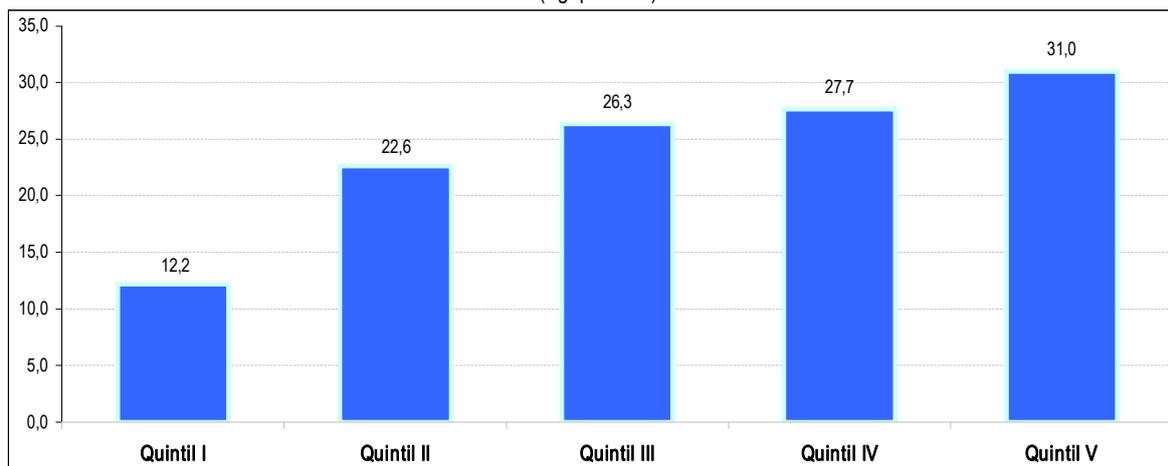
Gráfico N° 1.7
Perú: Consumo promedio per cápita anual de pan, según ámbito geográfico y principales ciudades
 (Kg./persona)



*/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.
 Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Según el estrato socioeconómico, se observa una creciente diferencia de consumo de pan, mientras más pobres son las personas, menor es el consumo de este alimento y mientras que en los de mayor ingreso, el consumo de pan es mayor. Así, en el quintil V se consumen 31 kilos per cápita anual, o sea 18 kilos 800 gramos más que los que están en el quintil I (más pobre) donde el consumo promedio per cápita de 12 kilos 200 gramos al año.

Gráfico N° 1.8
Perú: Consumo promedio per cápita anual de pan, según quintiles de gasto
 (Kg./persona)

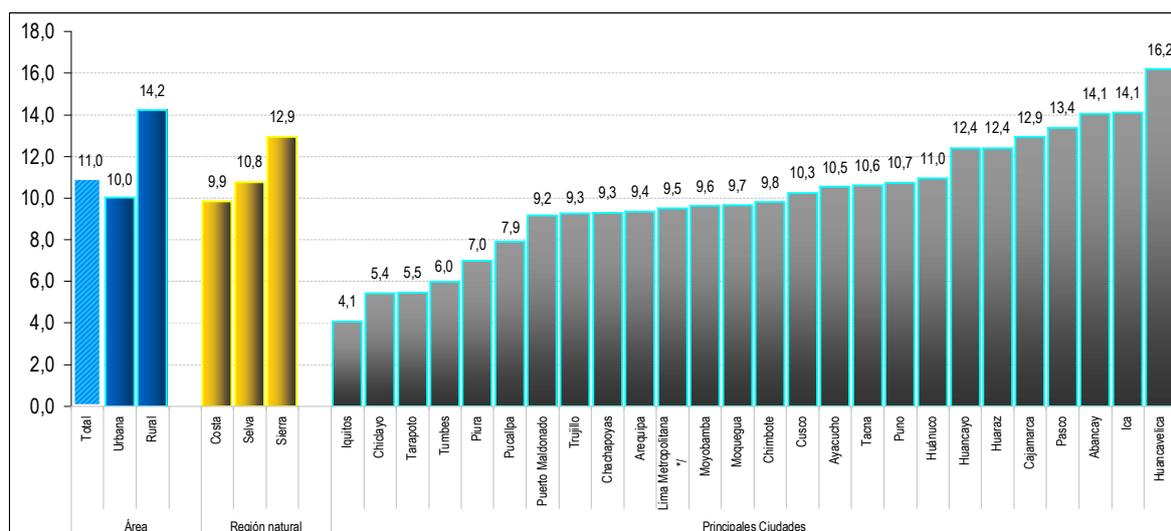


Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

1.2.4 Consumo per cápita de pastas

Las pastas son parte de la dieta diaria, su mayor riqueza son los hidratos de carbono y el aporte de proteína es el gluten. Los fideos secos son el principal producto alimenticio que consume un peruano/a dentro del grupo de pastas, con un consumo promedio per cápita de 11 kilos al año o 900 gramos al mes.

Gráfico N° 1.9
Perú: Consumo promedio per cápita anual de fideos secos, según ámbito geográfico y principales ciudades
 (Kg./persona)



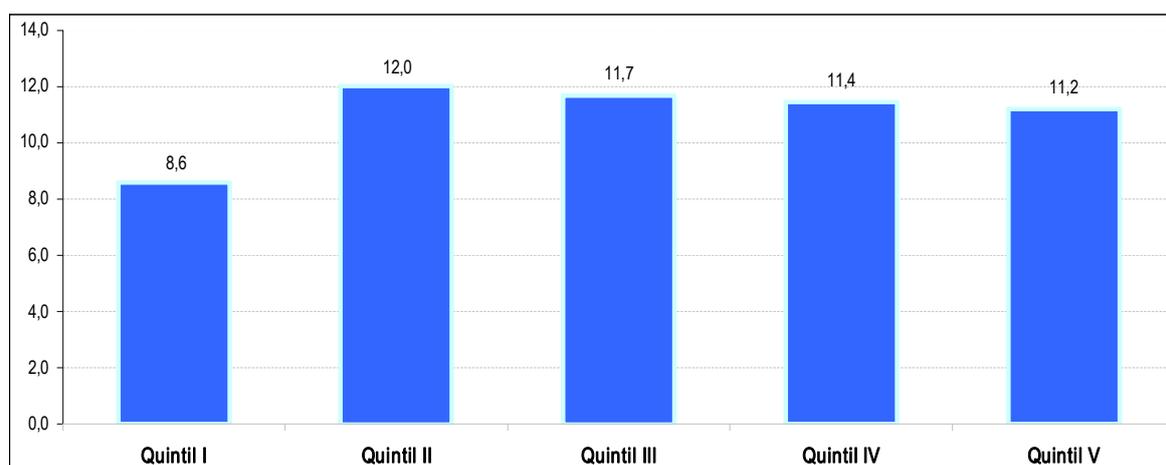
*/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.
Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Por ámbito geográfico, el consumo de esta pasta es diferencial. Así, por área de residencia, el consumo promedio en el área rural es de 14 kilos 200 gramos, mientras en el área urbana el promedio per cápita llega a 10 kilos al año. Por región natural, la Sierra presenta el mayor consumo promedio de fideo seco con 12 kilos 900 gramos al año, es decir, 1,3 veces más que la región Costa, donde el consumo es de 9 kilos 900 gramos al año.

Por ciudades importantes, Huancavelica tiene un consumo promedio per cápita anual de 16 kilos 200 gramos, es decir, el consumo es mayor en 12 kilos 100 gramos que en la ciudad de Iquitos, donde es de 4 kilos 100 gramos al año.

Por estrato socioeconómico, se observa que el quintil I tiene el menor consumo (8 kilos 600 gamos) mientras que en los demas quintiles el consumo per cápita varía de 11 kilos 700 gramos a 11 kilos 200 gramos.

Gráfico N° 1.10
Perú: Consumo promedio per cápita anual de fideos secos, según quintiles de gasto
 (Kg./persona)



Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

1.2.5 Consumo per cápita de carnes

Las carnes son un alimento de gran contenido nutricional por su alta fuente de proteínas. En el país, según el código alimentario, han sido declaradas como aptas para el consumo humano la carne de vacuno, oveja, cerdo, aves de: corral, caza, de pelo y plumas, entre otros, siendo las de mayor consumo promedio per cápita la carne de pollo con 17 kilos 400 gramos al año o 1 kilo 500 gramos al mes, seguido de la carne de vacuno con 5 kilos 100 gramos al año o 400 gramos al mes.

Cuadro N° 04
Perú: Consumo promedio per cápita anual de carne por ámbito geográfico, según principales tipos de carne
 (Kg./persona)

Principales tipos de carne	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Aves de corral	0,6	0,0	0,9	0,4	1,5	0,2	0,6	2,7
Carne de carnero	1,7	0,4	2,3	1,3	2,8	0,5	4,1	0,3
Carne de cerdo	1,0	0,8	1,0	1,0	0,9	0,9	0,9	1,3
Carne de otras aves 2/	0,4	0,8	0,2	0,5	0,1	0,7	0,1	0,1
Carne de vacuno	5,1	5,3	5,1	5,9	2,7	6,1	3,8	4,8
Carnes varias 3/	0,9	0,1	1,2	0,6	1,7	0,3	1,8	0,9
Gallina	0,6	0,8	0,5	0,7	0,4	0,9	0,2	0,6
Menudencias 4/	3,5	4,7	2,9	3,9	2,0	3,9	2,9	3,0
Pollo	17,4	26,1	13,4	21,0	4,9	24,0	8,5	11,9

1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

2/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

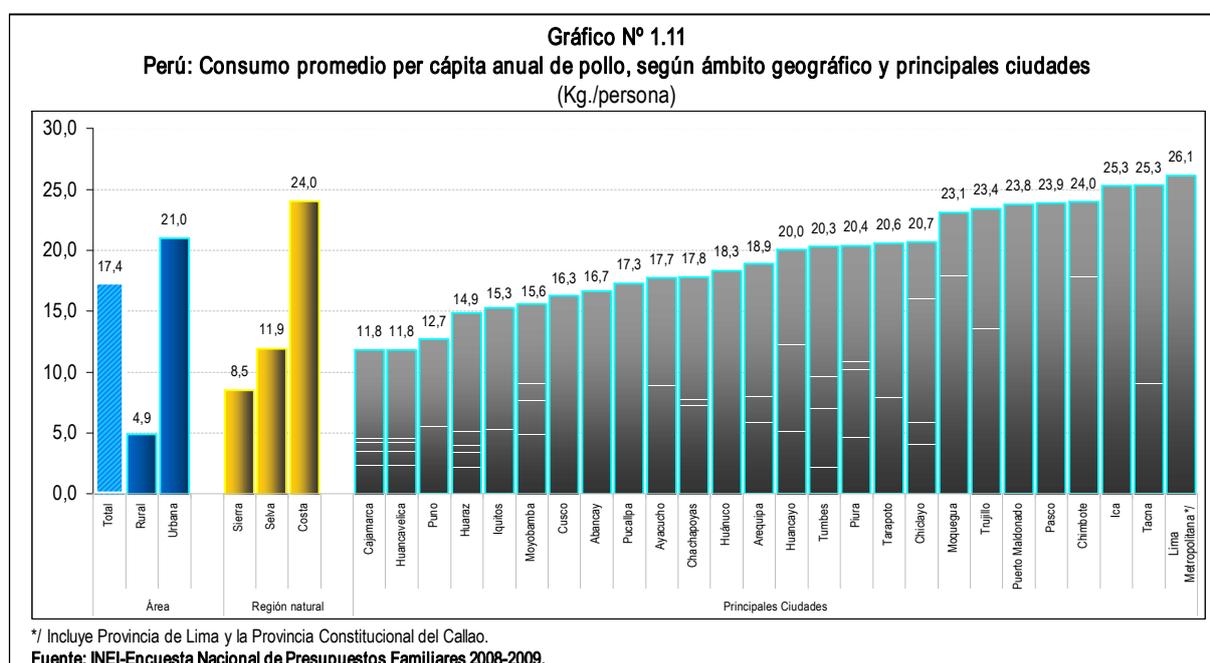
3/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

4/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

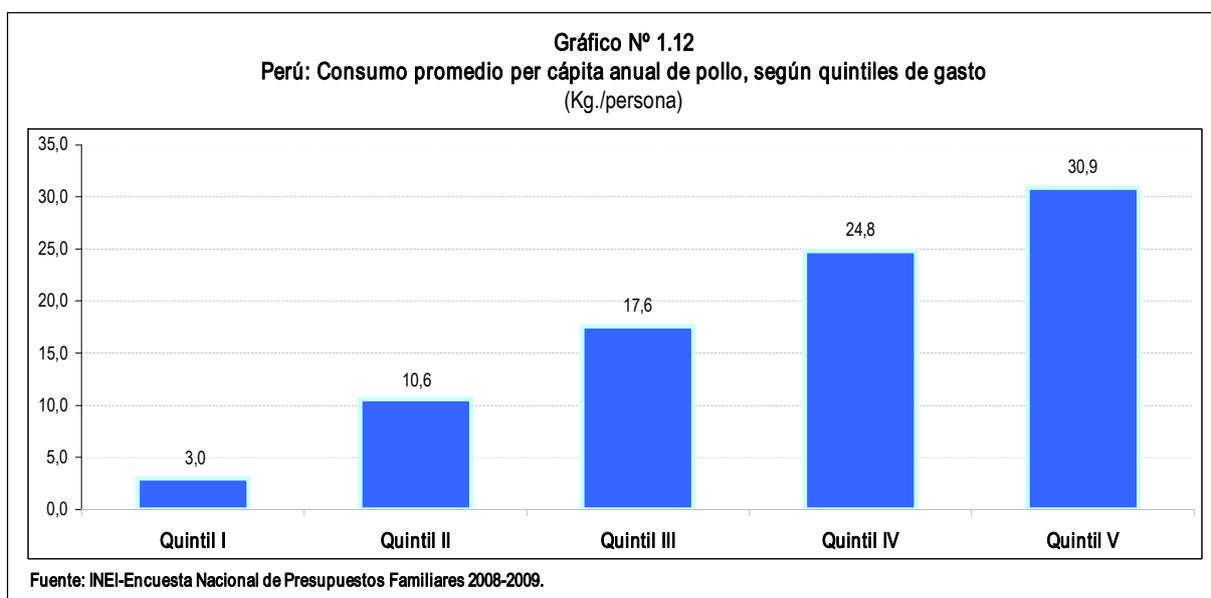
Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

El consumo promedio per cápita de pollo varía de acuerdo al ámbito geográfico. Así, según el área de residencia el consumo en el área urbana es de 21 kilos, es decir, 16 kilos 100 gramos más que en el área rural que tiene un consumo promedio per cápita de 4 kilos 900 gramos al año. Por región natural, la Costa consume 24 kilos, es decir, 2,8 veces más que la Sierra donde el consumo promedio per cápita es de 8 kilos 500 gramos al año.

Por ciudades importantes, se observa que el consumo de este alimento es mucho menor en las ciudades ubicadas en la Sierra y la Selva, en comparación con las ciudades de la Costa. Así, Lima Metropolitana tiene un consumo promedio per cápita de 26 kilos 100 gramos, es decir, 2,2 veces más que la ciudad de Cajamarca que consume 11 kilos 800 gramos promedio al año.

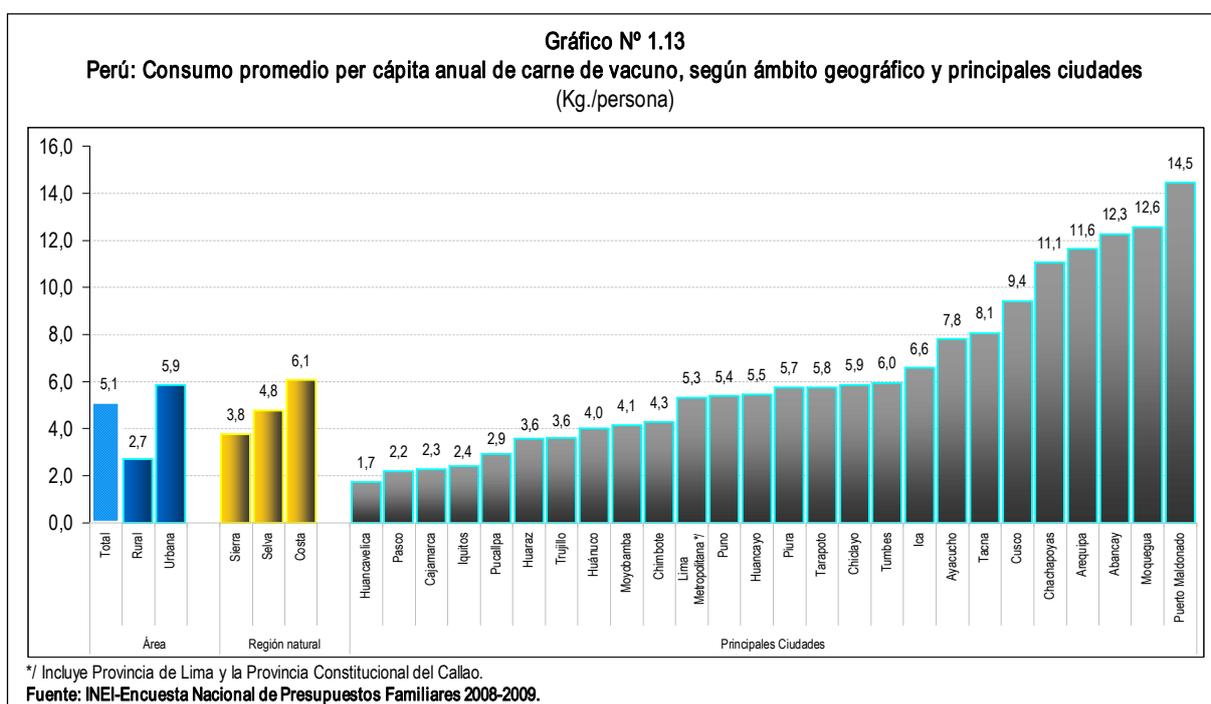


Según el estrato socioeconómico, se observa que las personas del quintil V consumen en promedio 30 kilos 900 gramos al año per cápita de pollo, es decir, 10,3 veces más que el quintil I (más pobre) que tiene un consumo promedio per cápita de 3 kilos al año.

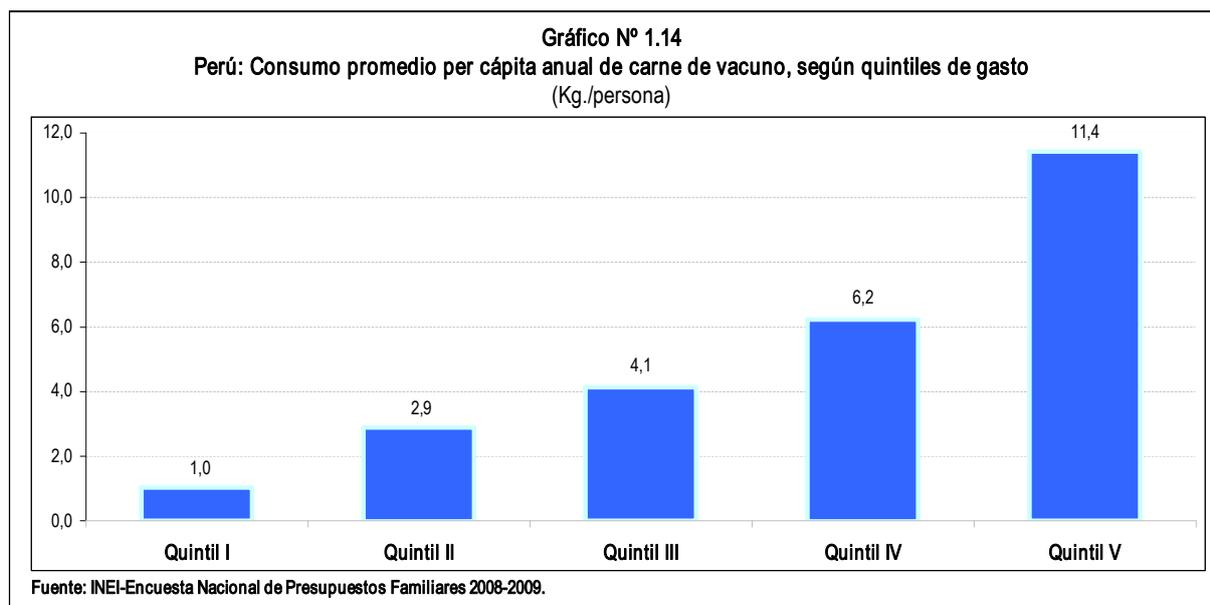


La carne de vacuno es un alimento que tiene un consumo diferenciado por ámbito geográfico. Así, en el área urbana se consume en promedio 5 kilos 900 gramos por persona al año, que significa 2,2 veces más que en el área rural, donde el consumo promedio per cápita es de 2 kilos 700 gramos al año. Por región natural, el consumo es mayor en la Costa con 2 kilos 300 gramos más respecto a la personas de la Sierra donde el consumo promedio per cápita de carne de vacuno de 3 kilos 800 gramos al año.

Por ciudades importantes, se observa que en Puerto Maldonado las personas consumen en promedio más carne de vacuno con 14 kilos 500 gramos al año, es decir, 8,5 veces más que la ciudad de Huancavelica donde el consumo es de 1 kilo 700 gramos al año.



Según el estrato socioeconómico, se observa que a mayor ingreso de las personas mayor consumo de carne de vacuno. En efecto, en el quintil V consumen 11 kilos 400 gramos, a diferencia del quintil I (más pobre) donde el consumo promedio per cápita es de 1 kilo al año.



1.2.6 Consumo per cápita de pescado y mariscos

Los pescados y mariscos son un componente importante en una dieta saludable para las personas, pues contienen proteínas de alta calidad y otros nutrientes esenciales, pueden ser bajos en grasas saturadas. De hecho, una dieta bien balanceada debe incluir una variedad de pescados y mariscos que pueden ser de mar o río. El pescado de mar es el de mayor consumo per cápita en el Perú con 6 kilos 400 gramos en promedio al año o 500 gramos en promedio al mes; el consumo de pescado de río es de 1 kilo 800 gramos al año.

Cuadro N° 05
Perú: Consumo promedio per cápita anual de pescado por ámbito geográfico, según principales tipos de pescado
(Kg./persona)

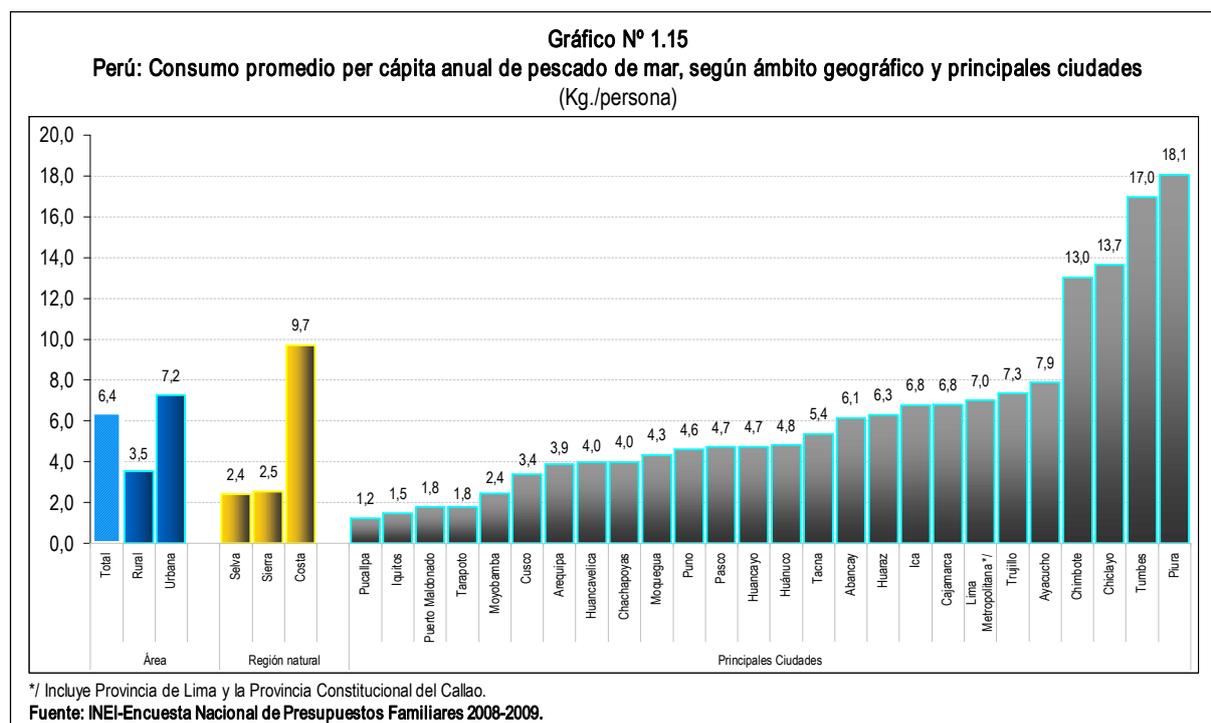
Principales tipos de pescado	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Pescado de mar (Kg.)	6,4	7,0	6,1	7,2	3,5	9,7	2,5	2,4
Pescado de río (Kg.)	1,8	0,1	2,6	1,6	2,5	0,1	0,7	12,0
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,6	0,0	0,8	0,4	1,2	0,3	0,2	2,7
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	0,9	1,0	1,0	1,1	1,0	0,8	1,7

1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

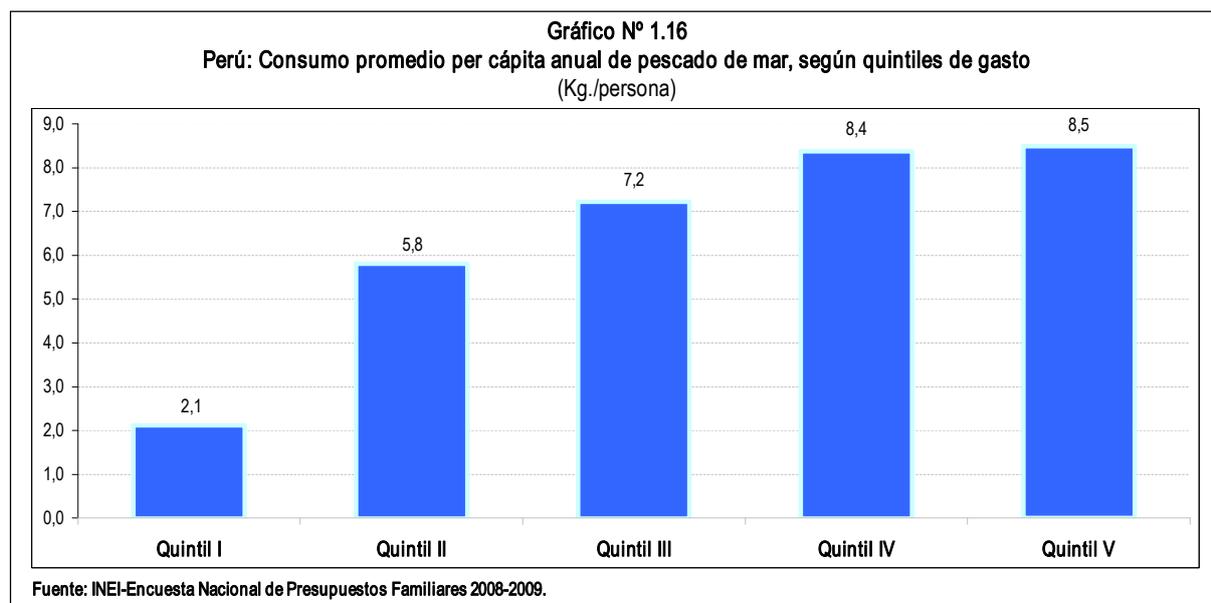
Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009

El consumo de pescado de mar muestra un consumo diferenciado, según ámbito geográfico. Así, como por área de residencia, el área urbana tiene un consumo promedio per cápita de 7 kilos 200 gramos al año, es decir, casi dos veces más que el consumo del área rural donde el consumo promedio per cápita es de 3 kilos 500 gramos al año. Por región natural, el consumo es claramente alto en la región costera con 9 kilos 700 gramos, siendo cuatro veces más que el consumo promedio per cápita de la Selva, que es la región con menor consumo con 2 kilos 400 gramos al año.

Por ciudades importantes, se observa que el consumo de pescado de mar es alto en las ciudades ubicadas en la región costera y menor en las ciudades de la Selva y Sierra. Así, la ciudad costera de Piura tiene un consumo promedio de pescado con 18 kilos 100 gramos al año, esto es quince veces más que el consumo de Pucallpa, ciudad ubicada en la Selva, donde el consumo es menor con 1 kilo 200 gramos al año.



Según estrato socioeconómico, se observa un mayor consumo promedio per cápita en el quintil V con 8 kilos 500 gramos al año, este consumo es cuatro veces más que en el quintil I (más pobre) donde el consumo promedio de 2 kilos 100 gramos al año.



1.2.7 Consumo per cápita de productos lácteos

Se denominan productos lácteos a un grupo de alimentos que incluyen a la leche y derivados. Los productos lácteos aportan diferentes cantidades de proteínas, grasas, vitaminas y minerales. De todos estos productos alimenticios, la leche, el yogur y el queso son las mejores fuentes de proteínas.

Cuadro N° 06

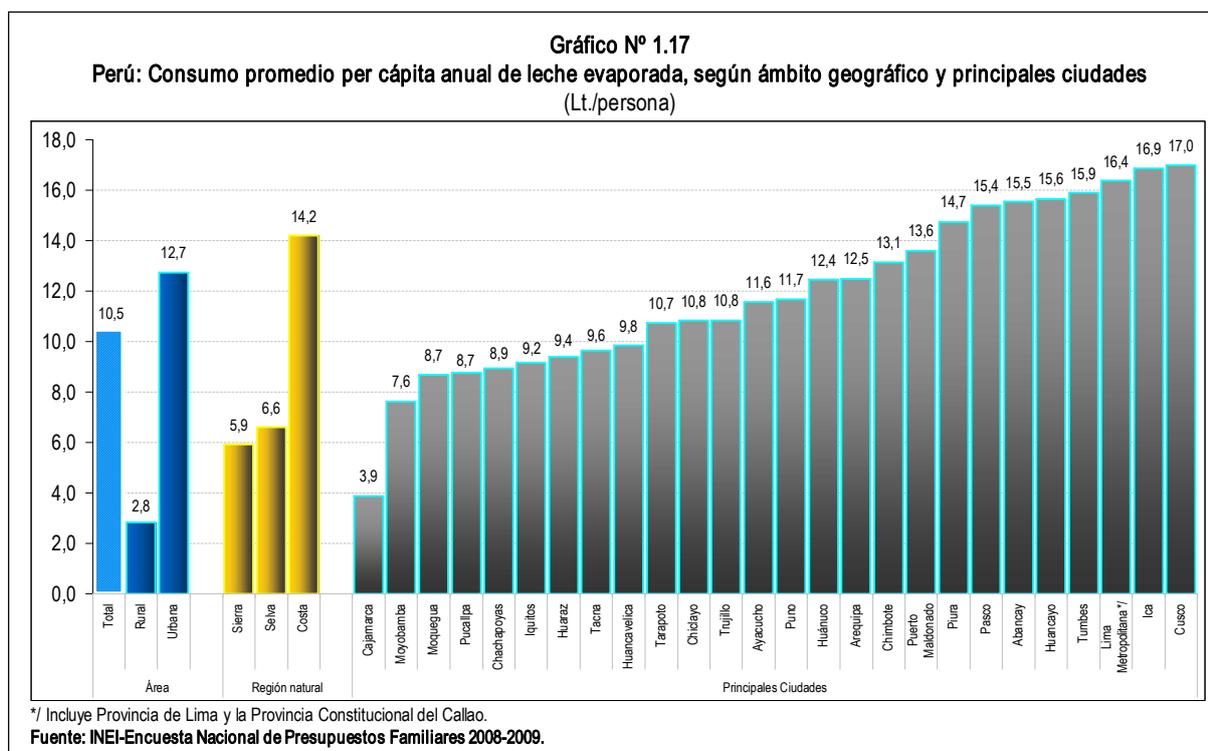
Perú: Consumo promedio per cápita anual de productos lácteos por ámbito geográfico, según principales productos lácteos
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos lácteos	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
				Leche evaporada (Litro)	10,5	16,4	7,9	12,7
Leche fresca (Litro)	4,9	0,4	6,9	4,3	7,1	3,3	9,2	1,2
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	1,2	3,3	0,2	1,5	0,0	2,0	0,1	0,1
Queso fresco (Kg.)	2,4	2,3	2,4	2,5	2,0	2,3	2,8	1,5
Yogur (Litro)	3,1	5,5	2,1	3,9	0,5	4,4	1,9	1,1

1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

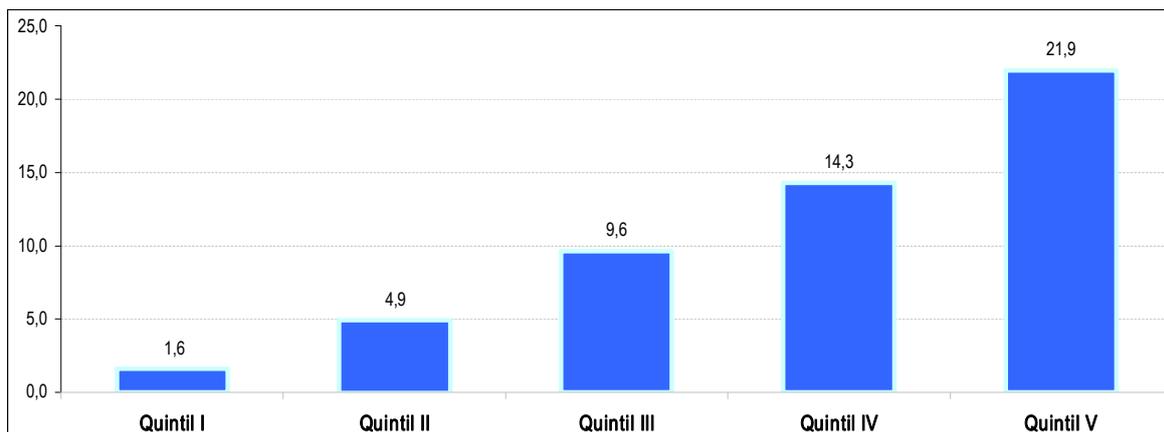
Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

El producto lácteo de mayor consumo per cápita es la leche evaporada con 10 litros 500 mililitros al año o 900 mililitros al mes. Por ámbito geográfico, el consumo es diferencial; así, por área de residencia, el consumo promedio per cápita es mayor en el área urbana con 12 litros 700 mililitros al año, cifra superior en cinco veces, a la del área rural, que tiene un consumo per cápita de 2 litros 800 mililitros al año. Por región natural, la Costa tiene el consumo promedio per cápita más alto con 8 litros 300 mililitros más que en la Sierra donde el consumo de este producto lácteo es menor con 5 litros 900 mililitros al año.



Por estrato socioeconómico, se observa un mayor consumo promedio per cápita en el quintil V con 21 litros 900 mililitros al año, siendo 13,7 veces más que el consumo promedio per cápita del quintil I (más pobre) que tiene un consumo promedio de 1 litro 600 mililitros de leche evaporada al año.

Gráfico N° 1.18
Perú: Consumo promedio per cápita anual de leche evaporada, según quintiles de gasto
 (Lt./persona)



Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

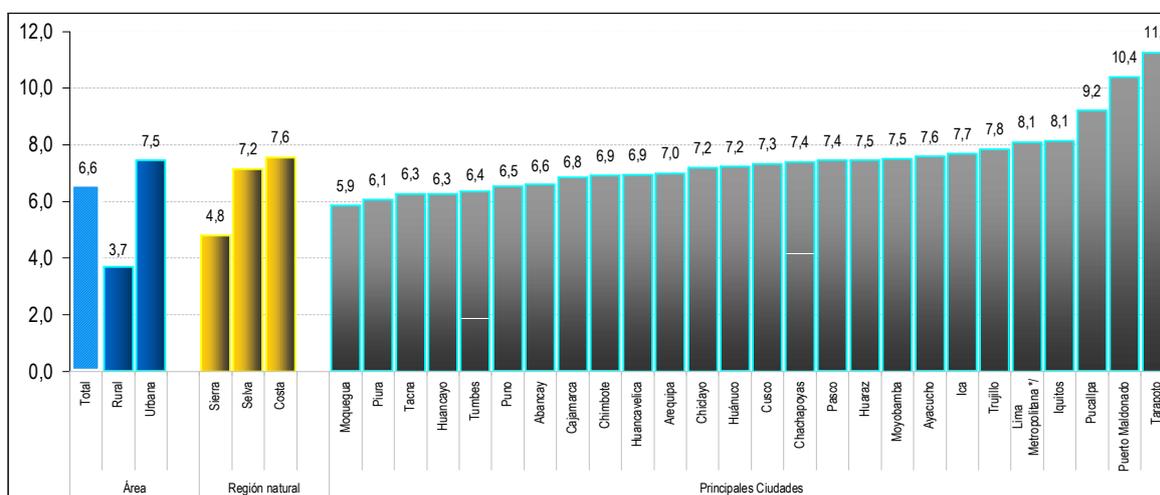
1.2.8 Consumo per cápita de huevo

El huevo es un alimento sano y muy completo. El peruano/a lo tiene como ingrediente importante de su canasta familiar con un consumo promedio per cápita de 6 kilos 600 gramos al año o de 600 gramos al mes.

El consumo promedio per cápita de este alimento es diferencial, según el ámbito geográfico. Así, por área de residencia, se observa un mayor consumo en el área urbana con 3 kilos 800 gramos más que el área rural donde el consumo promedio per cápita es de 3 kilos 700 gramos al año. Por región natural, en la Costa tiene un consumo de 2 kilos 800 gramos más que las personas de la Sierra, donde el consumo es menor con 4 kilos 800 gramos al año.

Por ciudades importantes, Tarapoto es la ciudad con mayor consumo promedio per cápita con 11 kilos 300 gramos al año, siendo casi dos veces más que el consumo de Moquegua, ciudad que tiene el menor consumo de huevos de ave con 5 kilos 900 gramos al año.

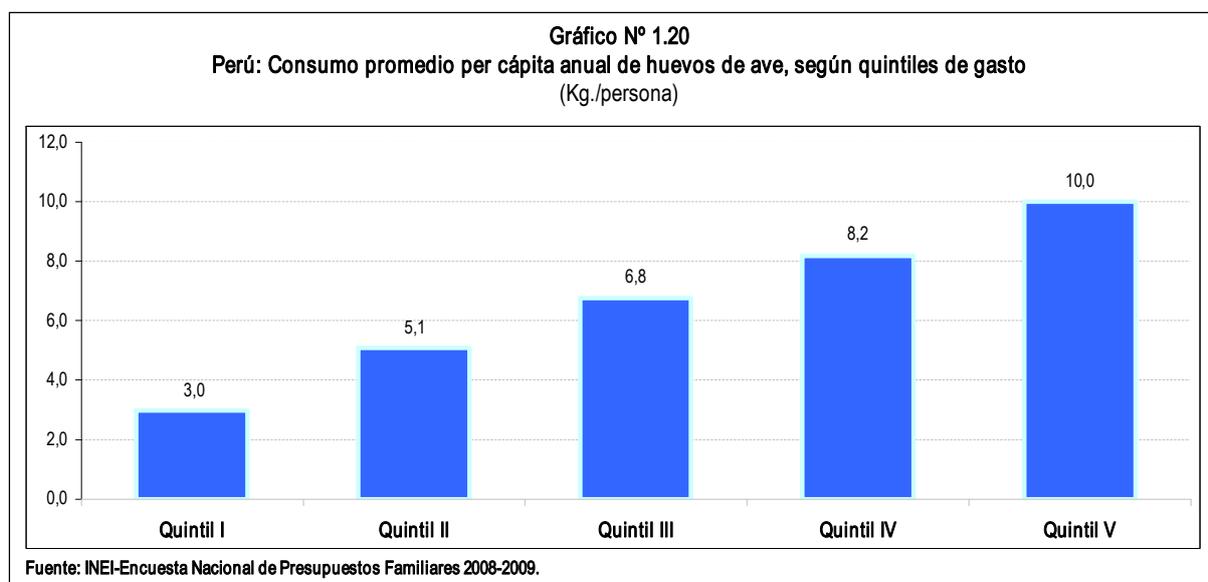
Gráfico N° 1.19
Perú: Consumo promedio per cápita anual de huevos de ave, según ámbito geográfico y principales ciudades
 (Kg./persona)



*/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

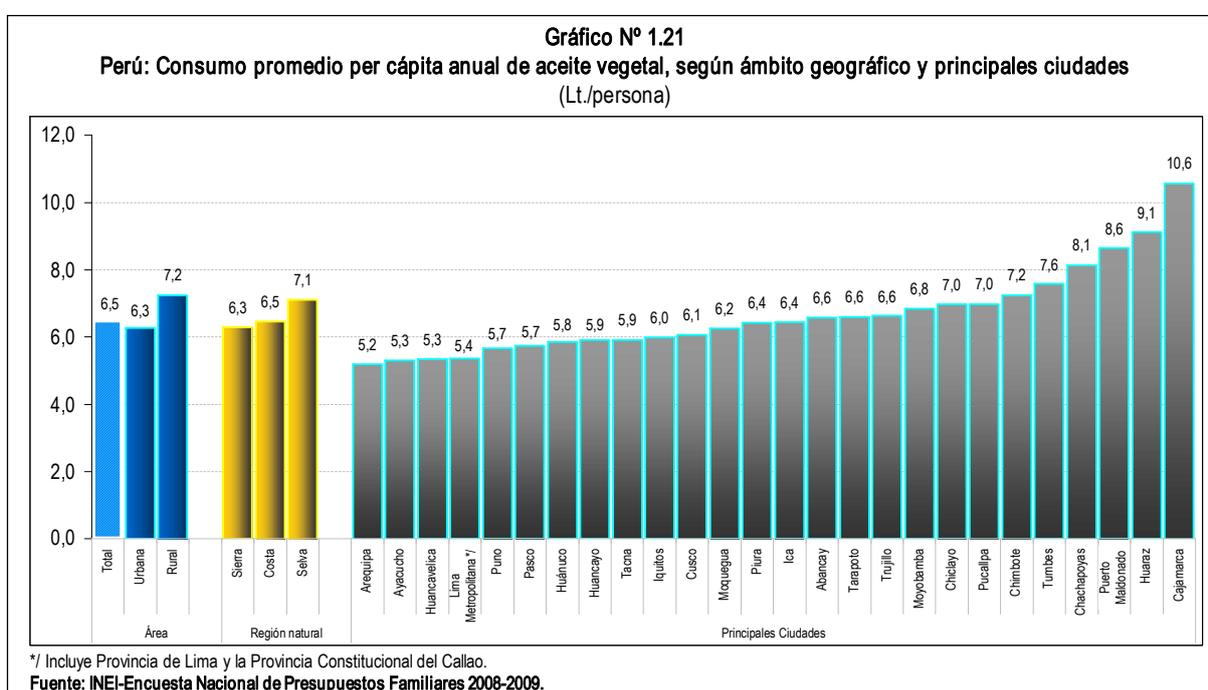
Según estrato socioeconómico, el mayor consumo de huevos de ave se concentra en el quintil más rico con respecto a los demás quintiles, es decir, el quintil V tiene un consumo promedio per cápita de 10 kilos al año, siendo 3,3 veces más que el consumo del quintil I (más pobre) donde el consumo promedio per cápita es menor con 3 kilos al año.



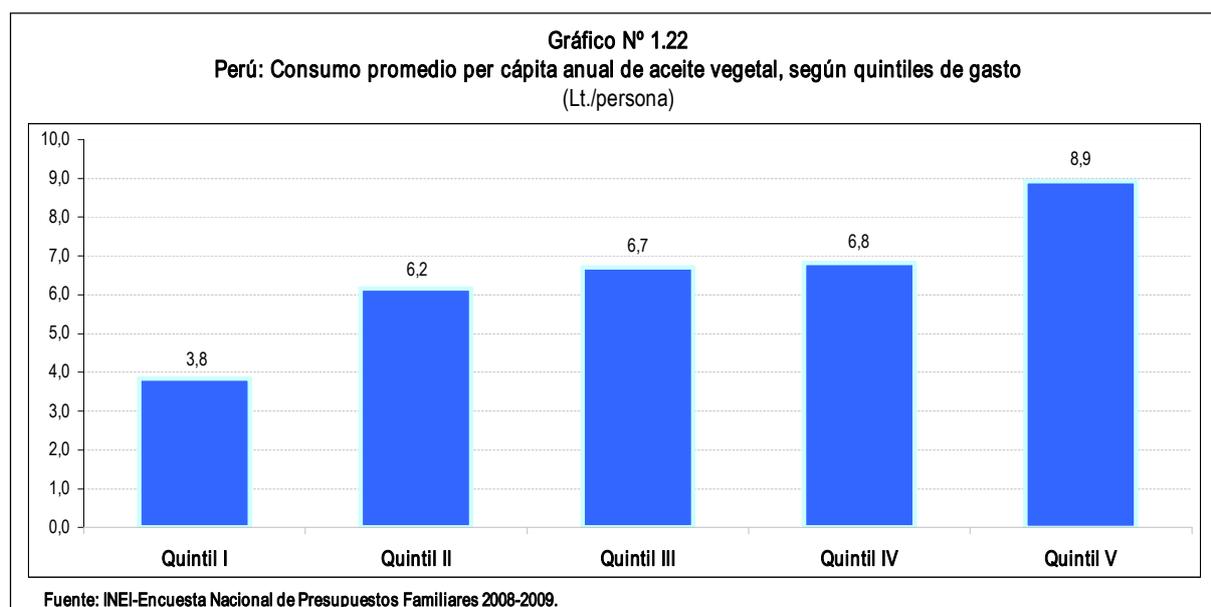
1.2.9 Consumo per cápita de aceites y grasas

Los aceites y grasas comestibles son de origen animal o vegetal siendo este último el de mayor consumo con 6 litros 500 mililitros al año o 500 mililitros al mes.

El consumo promedio per cápita del aceite vegetal no es homogéneo por ámbito geográfico. Así, por área de residencia, el área rural tiene el mayor consumo con 900 mililitros más que en el área urbana que tiene el menor consumo promedio per cápita con 6 litros 300 mililitros al año. Por región natural, la Selva tiene el mayor consumo promedio per cápita con 800 mililitros más que los residentes de la Sierra donde el consumo es menor con 6 litros 300 mililitros al año.



Según estrato socioeconómico, el mayor consumo promedio per cápita de aceite vegetal lo tiene el quintil V que consume 8 litros 900 mililitros de aceite vegetal al año, siendo 2,3 veces más que el consumo promedio que el quintil I (más pobre) que es de 3 litros 800 mililitros al año.



1.2.10 Consumo per cápita de fruta

Las frutas constituyen uno de los alimentos más importantes dentro de los alimentos naturales vegetales, que son ricos en vitaminas y minerales. En el Perú, el plátano es la fruta de mayor consumo promedio per cápita anual con 26 kilos 400 gramos al año o 2 kilos 200 gramos al mes, seguido de la naranja y manzana entre otras.

Cuadro N° 07
Perú: Consumo promedio per cápita anual de frutas por ámbito geográfico, según principales tipos de fruta
(Kg./persona)

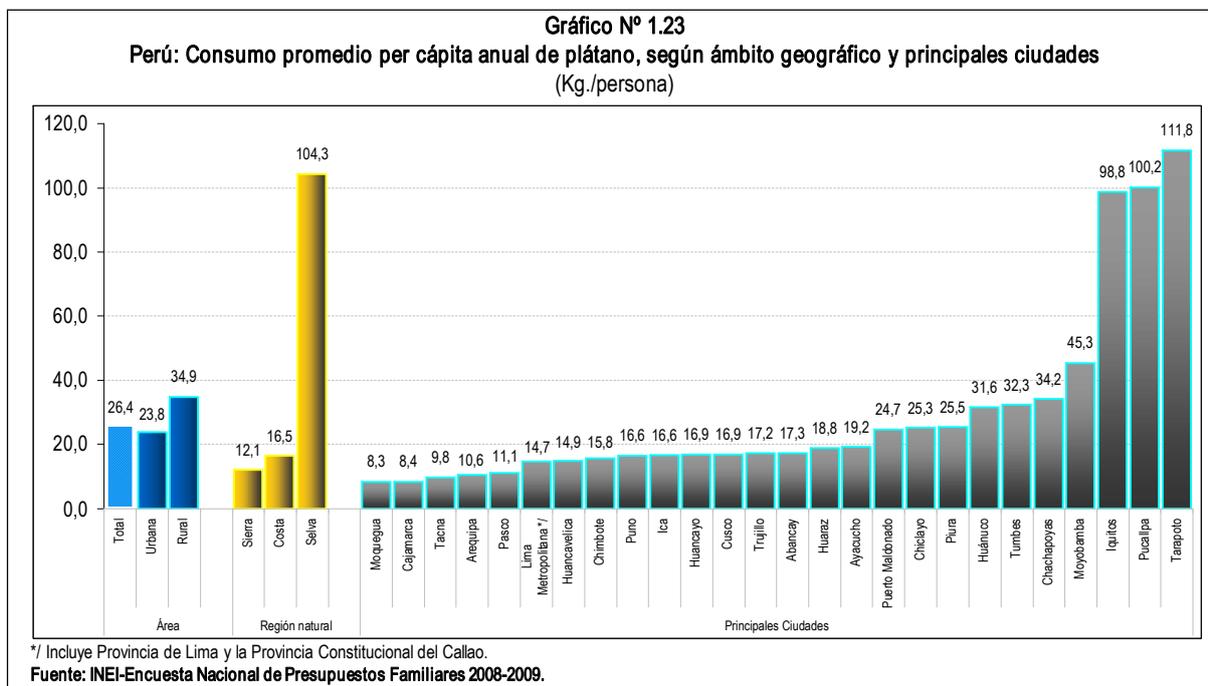
Principales tipos de fruta	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Duraznos (Kg.)	1,1	1,6	0,8	1,3	0,5	1,4	0,9	0,1
Fresa (Kg.)	0,7	1,4	0,3	0,8	0,0	1,1	0,1	0,0
Limón (Kg.)	3,4	4,8	2,8	3,9	1,6	4,8	1,7	2,0
Mandarina (Kg.)	4,8	7,4	3,7	5,6	2,3	6,5	3,7	0,6
Mango (Kg.)	1,6	2,1	1,4	1,8	0,9	1,9	1,4	0,6
Manzana (Kg.)	6,1	6,5	5,9	6,6	4,5	6,4	7,2	1,8
Naranja (Kg.)	6,4	6,7	6,2	6,9	4,5	6,8	7,1	2,7
Palta (Kg.)	1,5	2,1	1,3	1,8	0,6	2,0	1,1	0,9
Papaya (Kg.)	3,2	5,3	2,3	4,0	0,5	4,3	2,2	1,4
Plátano (Kg.)	26,4	14,7	31,6	23,8	34,9	16,5	12,1	104,3
Sandía (Kg.)	1,4	1,8	1,2	1,7	0,5	2,1	0,6	0,7
Uva (Kg.)	2,0	2,7	1,7	2,4	0,8	2,5	1,7	0,8

1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

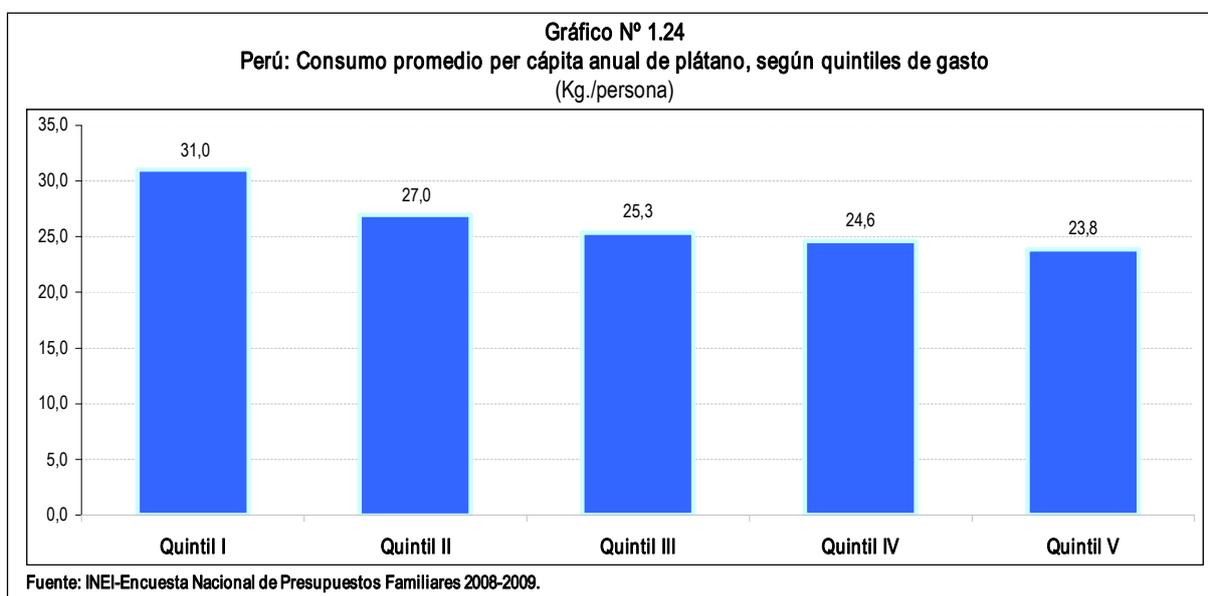
Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Así, por área de residencia, el consumo promedio per cápita de plátano es mayor en el área rural con 11 kilos 100 gramos al año más que en el área urbana donde el consumo es menor con 23 kilos 800 gramos al año. Por región natural, en la Selva se consume más plátano con 104 kilos 300 gramos al año, cifra superior en 8,6 veces más respecto a la Sierra donde el consumo per cápita de plátano es menor con 12 kilos 100 gramos al año. Esto muestra la clara preferencia del consumo de esta fruta en el ámbito geográfico donde se produce este alimento que es la Selva.

Por ciudades importantes, se observa un mayor consumo en las ciudades que están ubicadas en la Selva peruana a diferencia de las ciudades de la Sierra y la Costa. Así podemos decir, que en la ciudad de Tarapoto se consume en promedio 111 kilos 800 gramos, mientras que en la ciudad de Moquegua el consumo promedio per cápita es menor con 8 kilos 300 gramos al año.



Según el estrato socioeconómico, se observa un mayor consumo por la población que está en el estrato más bajo, así, el quintil I (más pobre) tiene un consumo de 7 kilos 200 gramos más que el quintil V que tiene un consumo promedio per cápita de 23 kilos 800 gramos al año.



1.2.11. Consumo per cápita de hortalizas

Las hortalizas ocupan un lugar importante dentro de la alimentación diaria del peruano/a por su gran contenido de vitaminas y minerales como potasio, calcio, magnesio, cloro, hierro, cobre, manganeso y yodo, entre otros.

Cuadro N° 08

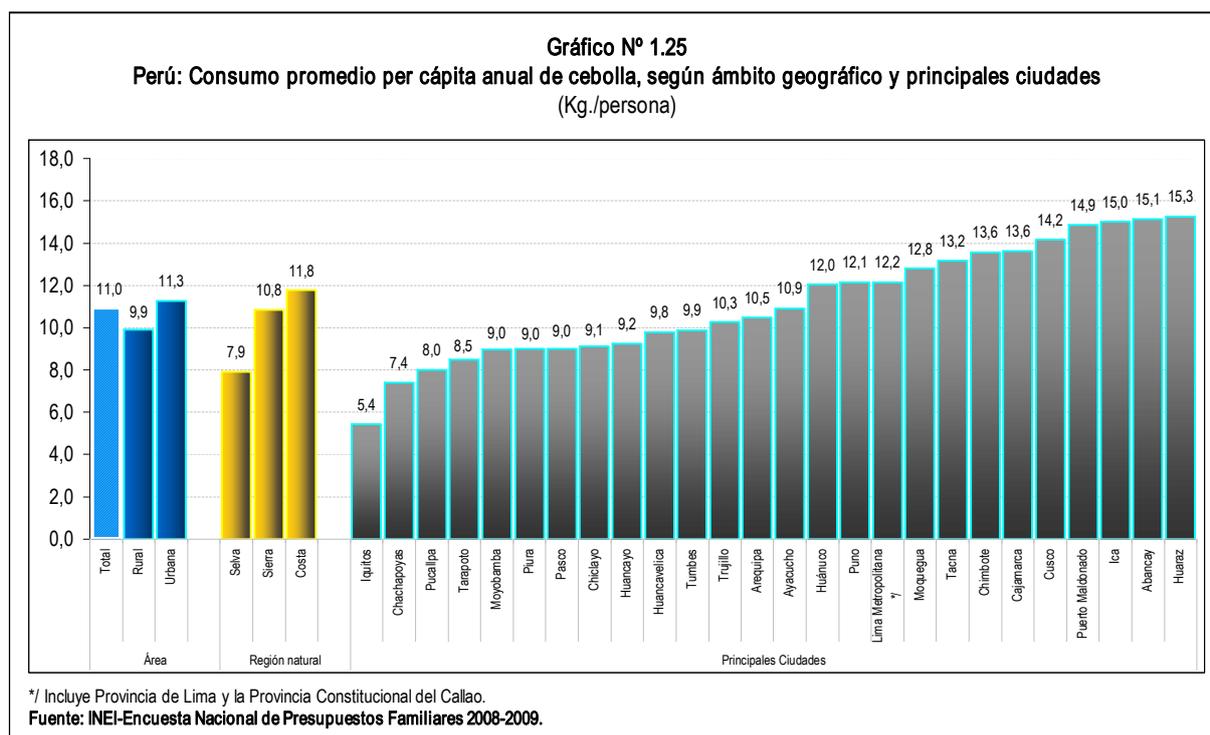
Perú: Consumo promedio per cápita anual de hortalizas por ámbito geográfico, según principales tipos de hortaliza (Kg./persona)

Principales tipos de hortaliza	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Ají entero (Kg.)	0,8	0,9	0,7	0,8	0,5	0,9	0,7	0,4
Ajo entero (cabeza) (Kg.)	0,9	0,7	1,1	0,8	1,3	0,8	1,0	1,5
Apio (Kg.)	1,1	1,2	1,1	1,1	0,9	0,9	1,6	0,5
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,7	0,1	0,9	0,5	1,2	0,1	1,9	0,1
Cebolla (Kg.)	11,0	12,2	10,4	11,3	9,9	11,8	10,8	7,9
Choclo (Kg.)	3,3	3,2	3,3	2,8	4,8	2,8	5,0	1,1
Coles (Kg.)	2,2	2,0	2,3	2,1	2,6	1,9	2,9	1,9
Lechuga (Kg.)	1,5	1,9	1,3	1,7	0,8	1,6	1,7	0,6
Tomate (Kg.)	6,8	6,7	6,9	7,1	5,8	6,8	7,1	6,3
Zanahoria (Kg.)	6,9	6,6	7,0	6,9	6,9	5,8	9,9	3,7
Zapallo (Kg.)	3,3	3,6	3,2	3,6	2,5	3,4	4,2	0,7

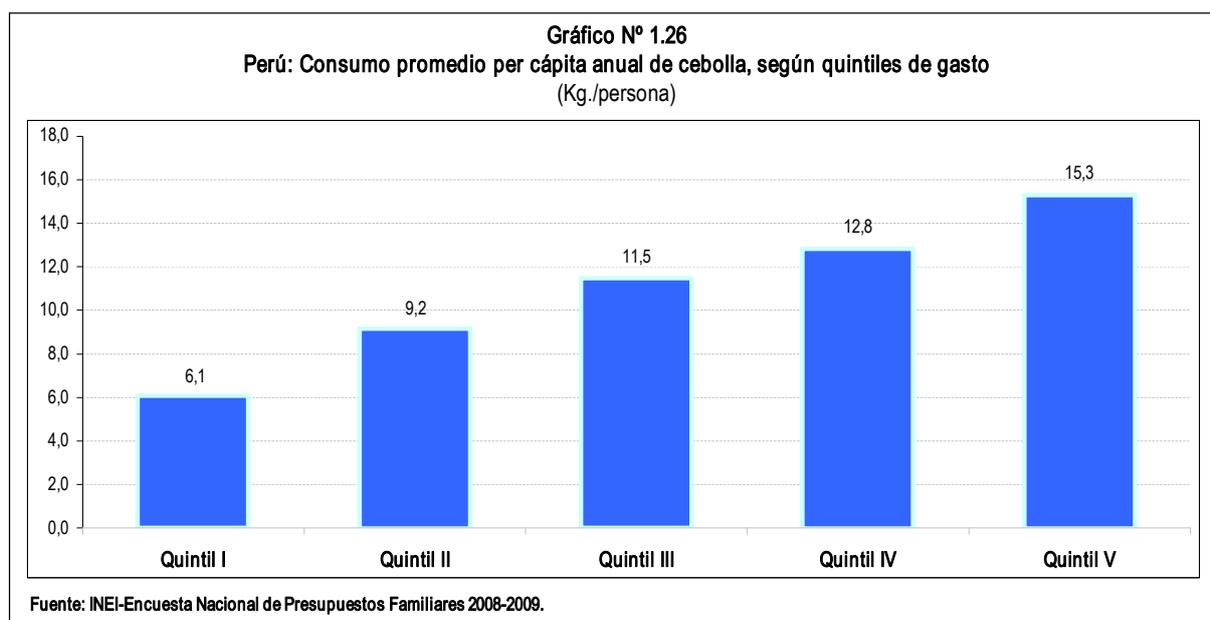
1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

La hortaliza más consumida es la cebolla con 11 kilos al año o 900 gramos al mes y su consumo es diferencial, según el ámbito geográfico. Así, por área de residencia, el consumo promedio per cápita de la cebolla es mayor en el área urbana con 1 kilo 400 gramos más que el área rural donde el consumo promedio per cápita es menor con 9 kilos 900 gramos al año. Por región natural, la Costa tiene un consumo de 11 kilos 800 gramos al año, cifra superior en 1,5 veces con respecto a la Selva donde el consumo promedio per cápita es menor con 7 kilos 900 gramos al año.



Según el estrato socioeconómico de las personas, se observa un mayor consumo de la población que está en el estrato más alto, así, el quintil V tiene un consumo de 9 kilos 200 gramos más que los que están en el quintil I (más pobre) donde el consumo promedio per cápita es menor con 6 kilos 100 gramos al año.



1.2.12 Consumo per cápita de menestras

Las menestras son alimentos básicos en nuestra sociedad, porque son de alto valor energético y fuente de vitaminas, minerales, fibras con diferentes sustancias con acción antioxidante. En el Perú la menestra de mayor consumo es la arveja con 3 kilos 800 gramos al año o 300 gramos al mes.

Cuadro N° 09
Perú: Consumo promedio per cápita anual de menestras por ámbito geográfico, según principales tipos de menestra
(Kg./persona)

Principales tipos de menestras	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,8	3,9	3,8	3,9	3,6	4,1	3,9	2,5
Frejol (Kg.)	2,6	1,9	2,9	2,0	4,5	2,3	1,9	5,6
Habas (fresca y seca) (Kg.)	3,5	1,2	4,5	1,8	9,2	1,1	8,5	0,6
Lenteja (Kg.)	1,8	2,0	1,8	1,7	2,2	1,8	2,0	1,5

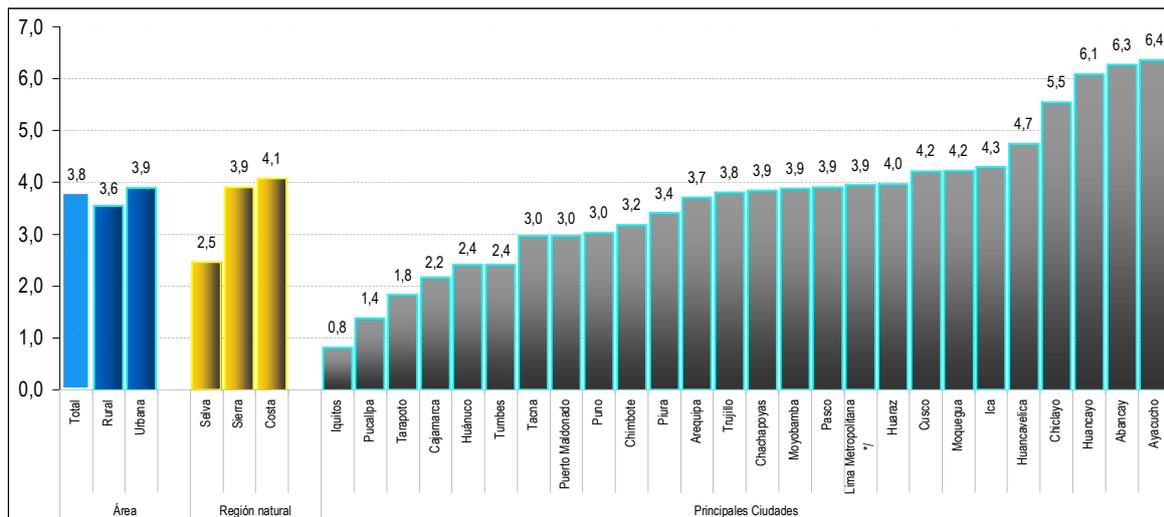
1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

El consumo promedio per cápita es diferencial según el ámbito geográfico. Así, por área de residencia, el consumo promedio per cápita de la arveja es mayor en el área urbana con 300 gramos más que el área rural donde se tiene el menor consumo per cápita con 3 kilos 600 gramos al año. Por región natural, la Costa tiene un consumo de 4 kilos 100 gramos al año, cifra superior en 1,6 veces con respecto a la Selva donde el consumo promedio per cápita es menor con 2 kilos 500 gramos al año.

Por ciudades importantes, se observa que la arveja es más consumida por las personas que residen en la ciudad de Ayacucho con 5 kilos 600 gramos más que en la ciudad de Iquitos donde el consumo promedio per cápita es menor con 800 gramos al año.

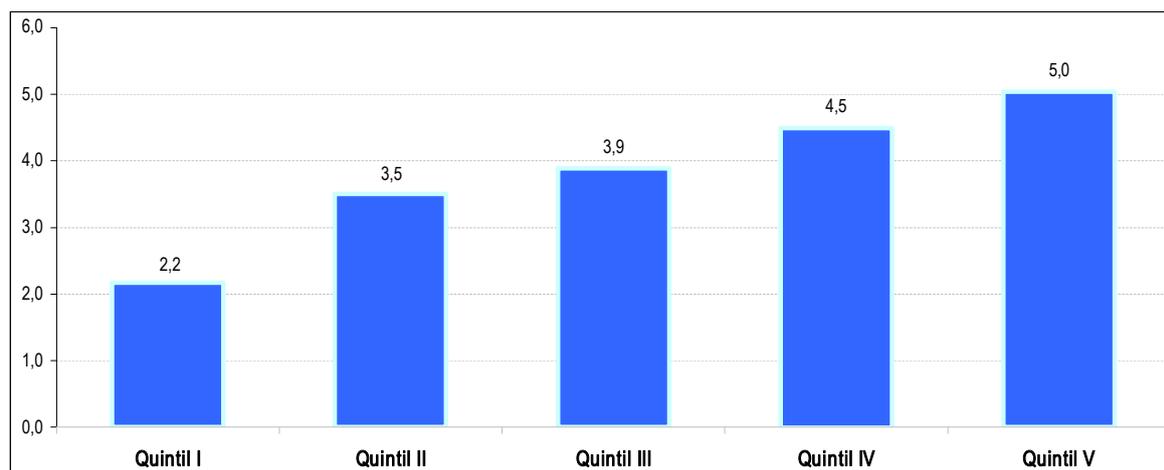
Gráfico N° 1.27
Perú: Consumo promedio per cápita anual de arveja, según ámbito geográfico y principales ciudades
 (Kg./persona)



*/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.
 Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Según el estrato socioeconómico, se observa que la arveja es más consumida por la población que está en el estrato más alto, así, el quintil V tiene un consumo de 2 kilos 800 gramos más que el quintil I (más pobre) donde el consumo promedio per cápita es menor con 2 kilos 200 gramos al año.

Gráfico N° 1.28
Perú: Consumo promedio per cápita anual de arveja, según quintiles de gasto
 (Kg./persona)



Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

1.2.13 Consumo per cápita de tubérculos y derivados

Los tubérculos son alimentos que están siempre en la canasta familiar de un peruano/a. Estos alimentos tienen amplias posibilidades de transformación en harinas, chuño, entre otros. En el Perú, la papa es uno de los alimentos de mayor consumo promedio per cápita, con 63 kilos 500 gramos al año y 5 kilos 300 gramos al mes, seguido de la yuca que tiene un consumo promedio per cápita de 6 kilos 600 gramos al año.

Cuadro N° 10

Perú: Consumo promedio per cápita anual de tubérculos y derivados por ámbito geográfico, según principales tipos de tubérculos y derivados (Kg./persona)

Principales tipos de tubérculos y derivados	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Camote (Kg.)	3,4	3,6	3,3	3,4	3,5	4,1	2,6	2,6
Chuño entero (Kg.)	2,2	0,0	3,1	0,5	7,7	0,1	6,4	0,1
Olluco (Kg.)	2,8	2,1	3,2	1,6	7,0	1,6	5,8	0,6
Papa (Kg.)	63,5	43,4	72,6	47,0	120,1	39,4	116,5	29,9
Yuca (Kg.)	6,6	2,2	8,6	3,5	17,2	3,3	5,0	24,3
Otros tubérculos 2/	1,3	0,1	1,8	0,3	4,5	0,1	3,5	0,3

1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

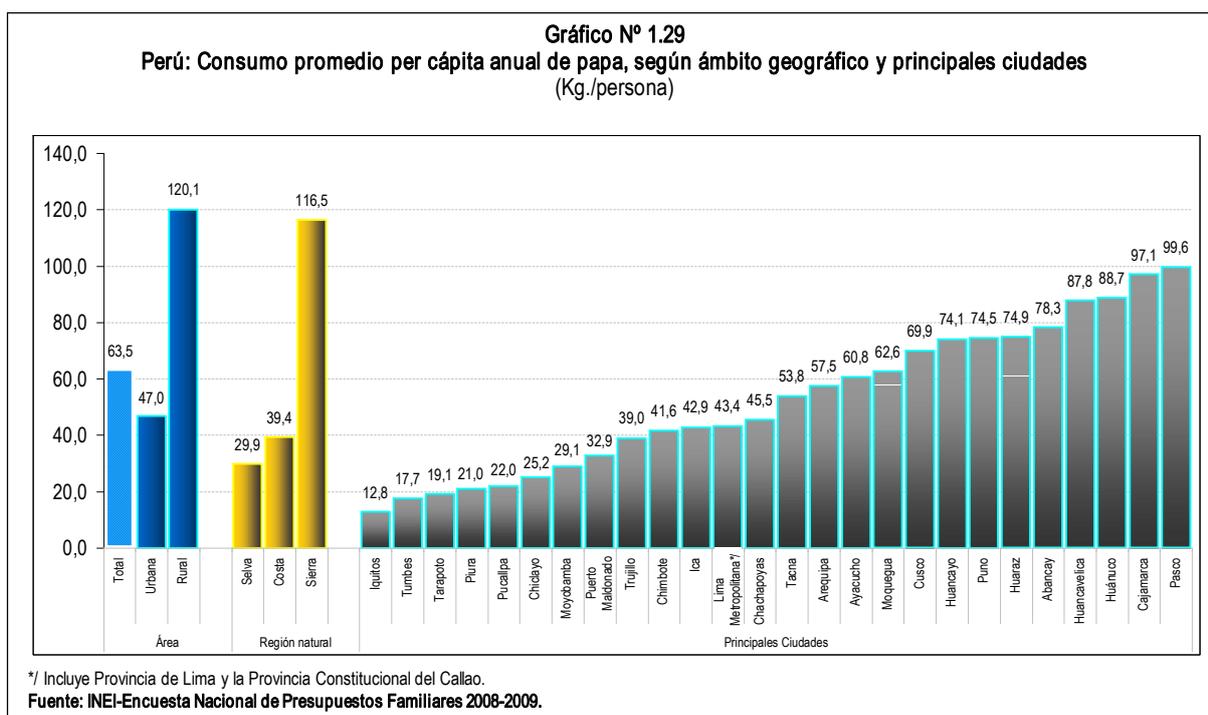
2/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Según ámbito geográfico, en Lima Metropolitana se consumen 43 kilos 400 gramos, es decir, 29 kilos 200 gramos al año menos de papa que en el Resto País, donde es mayor el consumo de este tubérculo con 72 kilos 600 gramos al año. Por área de residencia, el consumo promedio per cápita de papa es de 120 kilos 100 gramos al año en el área rural, es decir, 73 kilos 100 gramos más que el área urbana donde el consumo promedio per cápita es de 47 kilos al año. Por región natural, en la Sierra el consumo es de 116 kilos 500 gramos al año, cifra superior en 86 kilos 600 gramos con respecto a la Selva donde el consumo de este tubérculo es menor con 29 kilos 900 gramos al año.

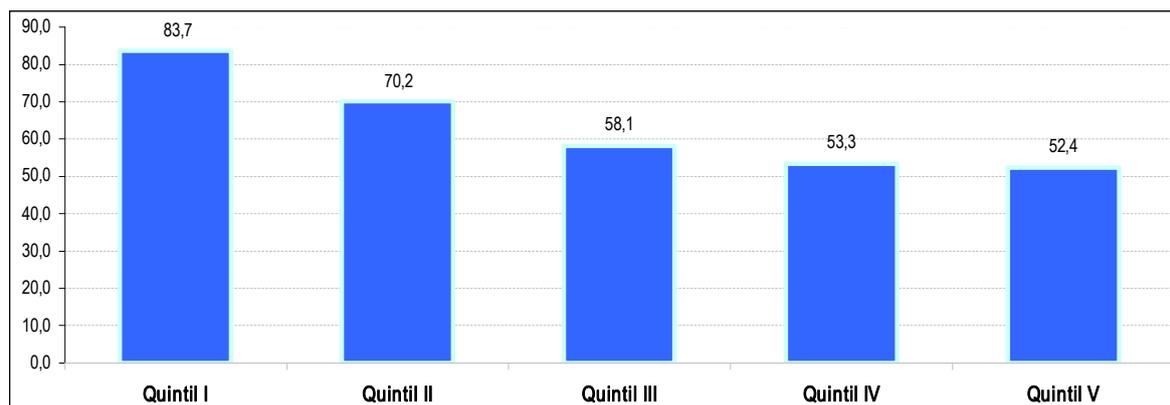
Por ciudades importantes, se observa un mayor consumo en las ciudades que están ubicadas en la Sierra y un menor consumo en las ciudades de la Selva.

Así la ciudad de Pasco consume en promedio 86 kilos 800 gramos más de papa que la ciudad de Iquitos donde el consumo promedio per cápita es menor con 12 kilos 800 gramos al año.



Según el estrato socioeconómico el quintil I (más pobre) consume 31 kilos 300 gramos más que el quintil V (más rico) donde el consumo promedio per cápita anual es de 52 kilos 400 gramos de papa.

Gráfico N° 1.30
Perú: Consumo promedio per cápita anual de papa, según quintiles de gasto
 (Kg./persona)



Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

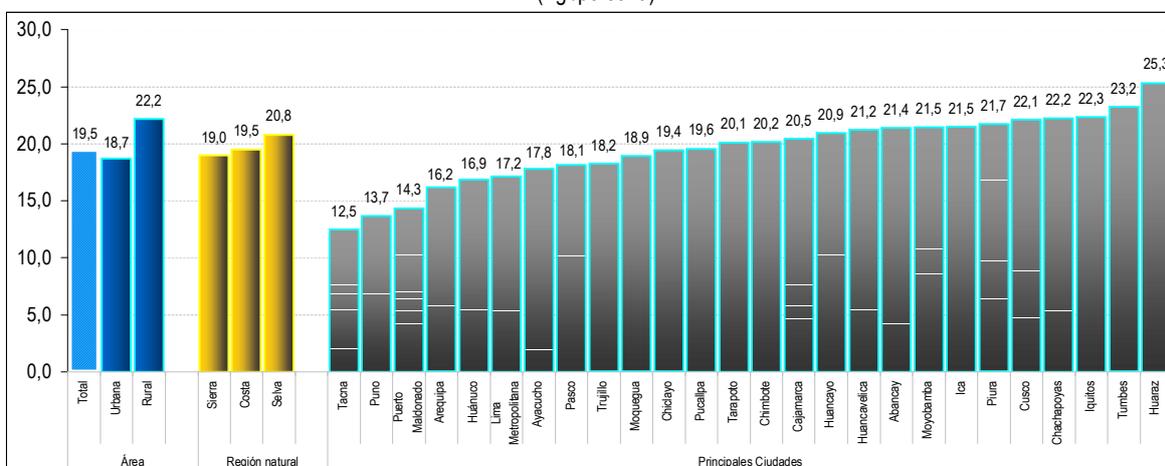
1.2.14 Consumo per cápita de azúcar

El azúcar es un endulzante de origen natural, fuente de energía eficiente, pura y, a la vez, un alimento muy útil que está presente en la dieta diaria, obtenida a partir de la caña de azúcar. En el Perú se consume un promedio de 19 kilos 500 gramos al año o 1 kilo 600 gramos al mes de azúcar refinada.

Según el ámbito geográfico, el consumo es casi homogéneo por ser de consumo habitual, así, por área de residencia en el área rural el consumo promedio per cápita es mayor con 3 kilos 500 gramos que en el área urbana donde se tiene el menor consumo promedio per cápita con 18 kilos 700 gramos al año. Por región natural, la Selva tiene el mayor consumo promedio per cápita al año con 1 kilo 800 gramos más que la región Sierra donde se tiene el menor consumo promedio per cápita de 19 kilos al año.

Por ciudades importantes, se observa, que Huaraz es la ciudad que consume más el azúcar refinada con 25 kilos 300 gramos al año siendo dos veces mayor que la ciudad de Tacna donde el consumo promedio per cápita es menor con 12 kilos 500 gramos al año.

Gráfico N° 1.31
Perú: Consumo promedio per cápita anual de azúcar refinada, según ámbito geográfico y principales ciudades
 (Kg./persona)

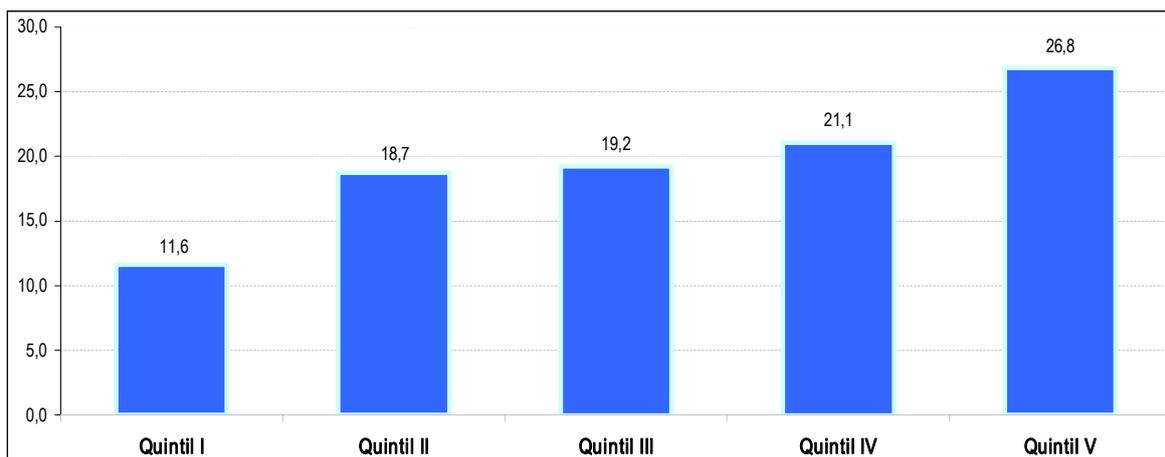


*/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Según el estrato socioeconómico, se observa que el azúcar refinada está presente en mayor proporción en la mesa o canasta familiar del estrato más alto y con mayor poder adquisitivo, así las personas del quintil V tiene un consumo promedio de 15 kilos 200 gramos más que el quintil I (más pobre) donde el consumo promedio per cápita es menor con 11 kilos 600 gramos al año.

Gráfico N° 1.32
Perú: Consumo promedio per cápita anual de azúcar refinada, según quintiles de gasto
 (Kg./persona)



Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

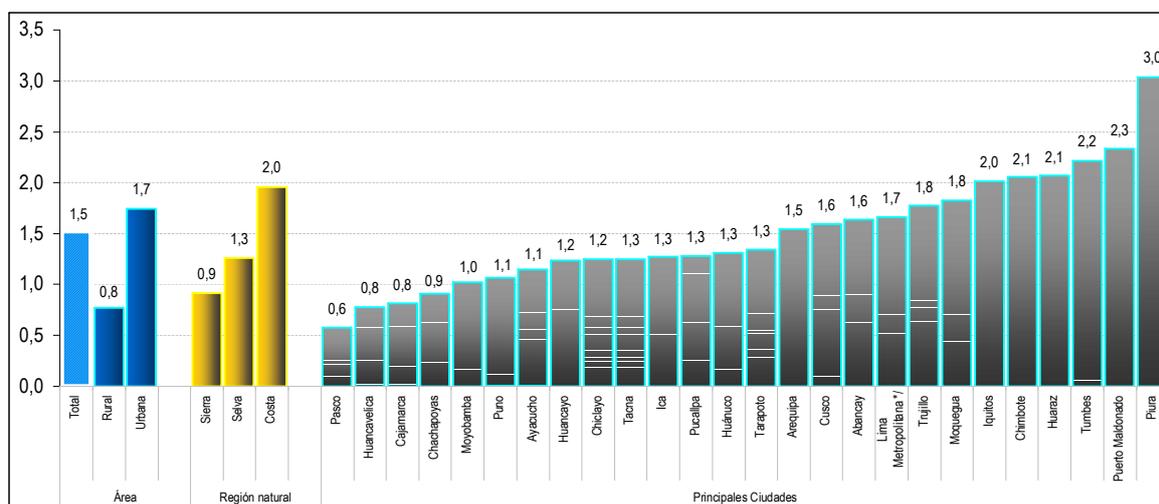
1.2.15 Consumo per cápita de helado

El helado es una mezcla de alimentos de calidad (leche, yogur, frutas, frutas secas, etc.). Son refrescantes, sabrosos y de fácil digestión; y su consumo se incrementa en verano. El consumo promedio per cápita de helado al año llega a 1 litro 500 mililitros o 100 mililitros al mes.

Según el ámbito geográfico, el consumo es diferencial por ser más consumido en lugares donde el clima es cálido. Así, por área de residencia, el área urbana tiene el mayor consumo con 900 mililitros más que en el área rural donde se tiene un consumo promedio per cápita anual de 800 mililitros al año. Por región natural, en la Costa se tiene el mayor consumo promedio per cápita con 1 litro 100 mililitros más que en la Sierra donde el consumo es menor con 900 mililitros al año.

Por ciudades importantes, se observa que las ciudades que tienen el clima más cálido y generalmente ubicadas en la Costa o la Selva son lugares donde la población tiene el mayor consumo per cápita de este alimento mientras que las ciudades que están en la Sierra son las que muestran un menor consumo. Así, Piura es la ciudad con mayor consumo promedio per cápita con 3 litros al año, cifra cinco veces mayor que el consumo de la ciudad de Pasco donde se consume en menor cantidad este alimento con 600 mililitros al año.

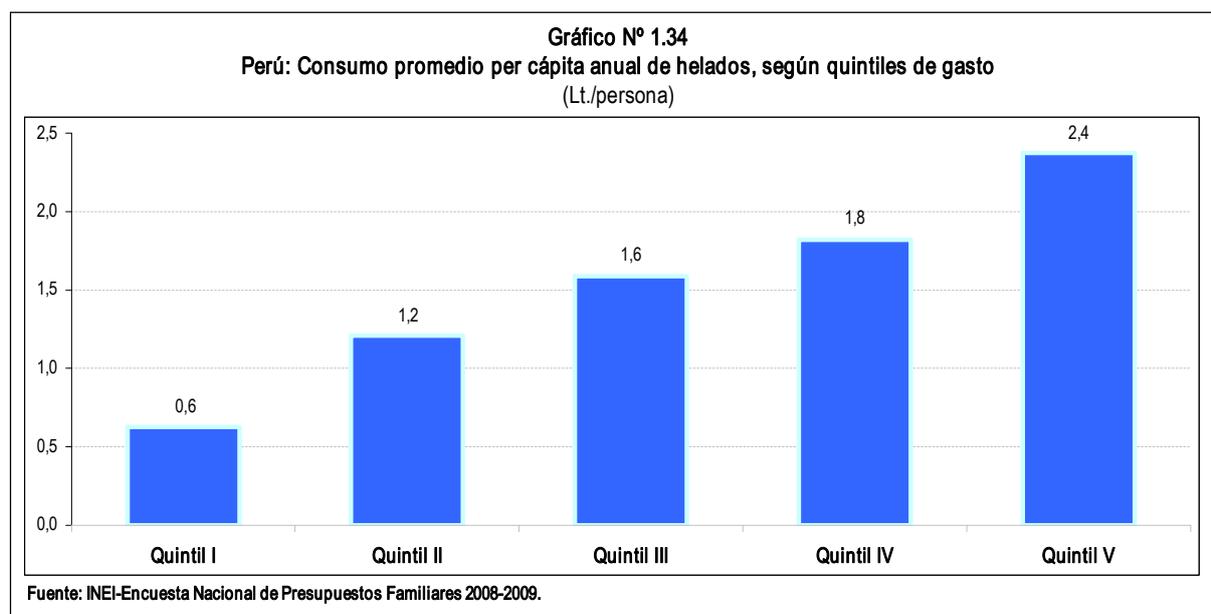
Gráfico N° 1.33
Perú: Consumo promedio per cápita anual de helados, según ámbito geográfico y principales ciudades
 (Lt./persona)



*/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Según el estrato socioeconómico, se observa un mayor consumo de helado por parte de la población que está en el estrato más alto. Así, el quintil V tiene un consumo de 1 litro 800 mililitros más que los que están en el quintil I (más pobre) que tiene un consumo promedio per cápita de 600 mililitros al año.



1.2.16 Consumo per cápita de especias, sazónadores y postres

Las especias y las hierbas aromáticas son condimentos diarios en la gastronomía del Perú. En este grupo, el principal producto y de mayor consumo son las hierbas culinarias con un consumo promedio per cápita anual de 1 kilo 100 gramos o 0,09 gramos al mes.

Cuadro N° 11
Perú: Consumo promedio per cápita anual de especias, sazónadores y postres por ámbito geográfico,
según principales tipos de especias, sazónadores y postres
(Kg./persona)

Principales tipos de especias, sazónadores y postres	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Ajies	0,8	1,2	0,7	1,0	0,2	1,1	0,6	0,2
Especias	0,8	1,2	0,6	0,9	0,2	1,1	0,5	0,3
Hierbas culinarias	1,1	1,1	1,1	1,2	0,9	1,0	1,2	1,2
Comidas procesadas y preparadas 2/	0,7	0,7	0,8	0,9	0,2	1,0	0,3	0,7

1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

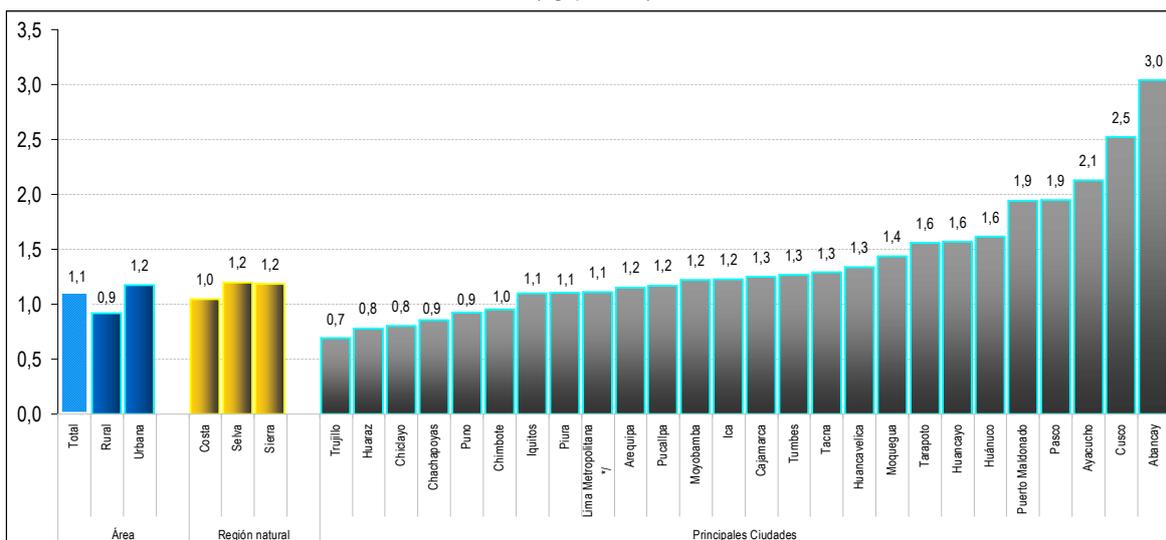
2/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Según el ámbito geográfico, el consumo de hierbas culinarias no es homogéneo, así, por área de residencia, la población del área urbana tiene el mayor consumo con 300 gramos más que en el área rural que tiene un consumo promedio per cápita anual de 900 gramos al año; por región natural, la Sierra y la Selva tienen el mayor consumo promedio per cápita con 200 gramos más que la Costa donde el consumo es menor con 1 kilo al año.

Por ciudades importantes, se observa que la ciudad que tiene el mayor consumo de hierbas culinarias es Abancay con un consumo promedio per cápita de 3 kilos al año, cifra 4,3 veces mayor que el consumo de la ciudad de Trujillo donde se tiene el menor consumo con 700 gramos al año.

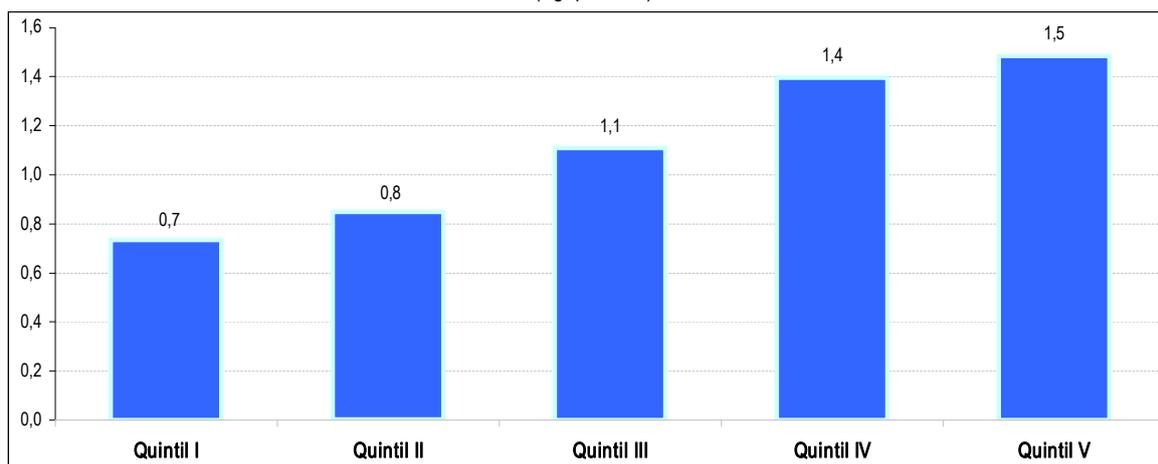
Gráfico N° 1.35
Perú: Consumo promedio per cápita anual de hierbas culinarias, según ámbito geográfico y principales ciudades
 (Kg./persona)



*/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.
 Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Según el estrato socioeconómico, se observa un mayor consumo por la población que está en el quintil V con 1,5 gramos, siendo mayor en 800 gramos que los que están en el quintil I (más pobre) donde el consumo promedio per cápita es 700 gramos al año.

Gráfico N° 1.36
Perú: Consumo promedio per cápita anual de hierbas culinarias, según quintiles de gasto
 (Kg./persona)



Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

1.2.17 Consumo per cápita de las principales bebidas no alcohólicas

En el mercado, podemos encontrar una gran variedad de estas bebidas que han logrado posicionarse en el gusto del consumidor.

Dentro de las bebidas no alcohólicas, se tiene a la bebida gaseosa como uno de las principales bebidas no alcohólicas que consume un peruano/a con 27 litros 300 mililitros al año o 2 litros 300 mililitros de consumo promedio per cápita al mes, seguido del agua mineral y de mesa con 4 litros 900 mililitros al año, entre otros.

Cuadro N° 12

Perú: Consumo promedio per cápita anual de bebidas por ámbito geográfico, según principales tipos de bebida
(Lt./persona)

Principales tipos de bebida	Total	Lima Metropolitana 1/	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Aguas minerales y de mesa (Litro)	4,9	8,2	3,4	6,1	0,7	6,6	2,1	4,7
Gaseosas (Litro)	27,3	33,3	24,7	30,0	18,2	30,6	22,9	24,8
Néctar (Litro)	2,4	3,5	1,9	2,8	0,9	3,3	1,2	1,2
Refrescos fluidos (Litro)	2,8	5,2	1,8	3,4	0,9	3,9	1,5	1,5

1/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

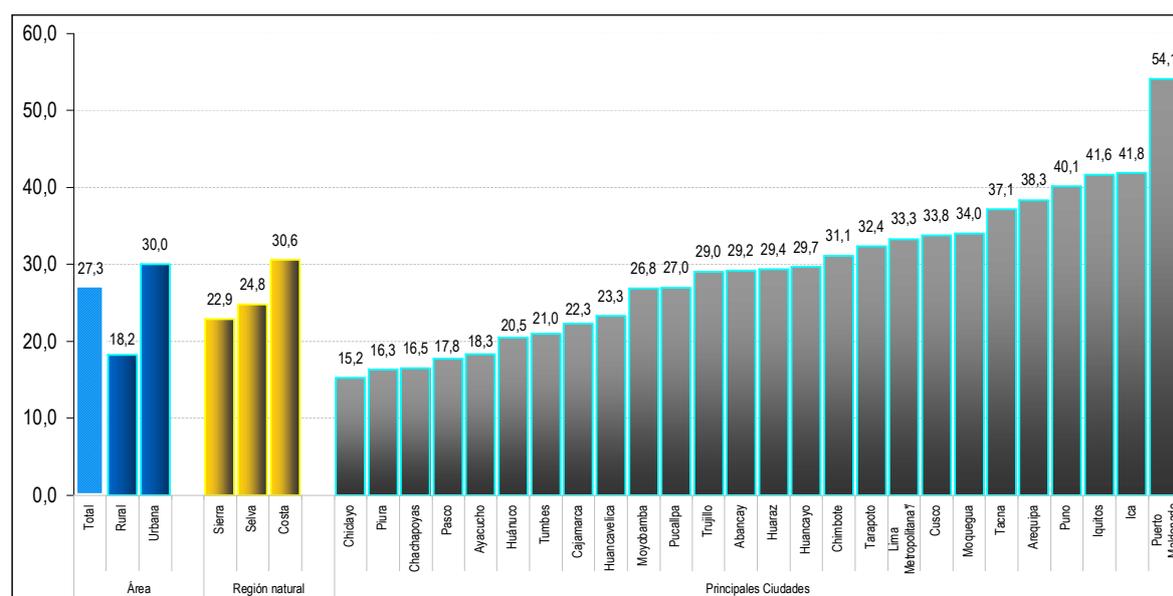
Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Según el ámbito geográfico, el consumo de la bebida gaseosa es diferencial; así, por área de residencia, el área urbana tiene el mayor consumo con 11 litros 800 mililitros más que en el área rural que tiene el menor consumo promedio per cápita anual con 18 litros 200 mililitros al año. Por región natural, la Costa tiene el mayor consumo promedio per cápita con 7 litros 700 mililitros más que la Sierra donde el consumo es menor con 22 litros 900 mililitros al año.

Por ciudades importantes, se observa que la ciudad con mayor consumo de bebida gaseosa es Puerto Maldonado con 54 litros 100 mililitros al año, cifra 3,6 veces mayor que en la ciudad de Chiclayo donde se tiene el menor consumo con 15 litros 200 mililitros al año.

Gráfico N° 1.37

Perú: Consumo promedio per cápita anual de bebida gaseosa, según ámbito geográfico y principales ciudades
(Lt./persona)

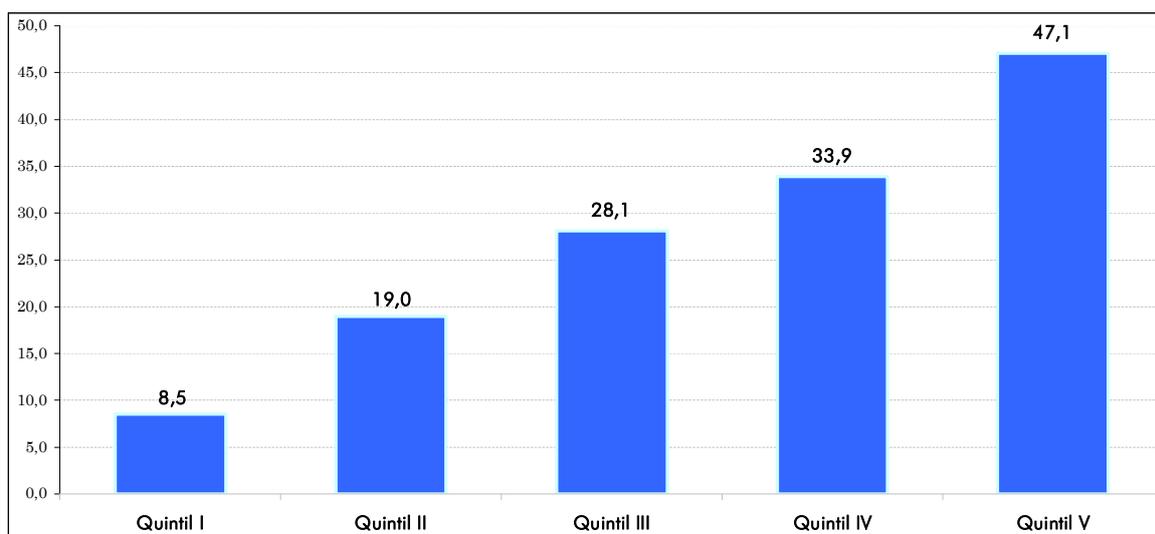


*/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Según el estrato socioeconómico, se observa una mayor proporción de consumo por la población que está en el estrato más alto, así, el quintil V tiene un consumo de 38 litros 600 mililitros más que el quintil I (más pobre) que tiene un consumo promedio per cápita de 8 litros 500 mililitros al año.

Gráfico N° 1.38
Perú: Consumo promedio per cápita anual de bebida gaseosa, según quintiles de gasto
 (Lt./persona)



Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

1.2.18 Consumo per cápita de los hogares de las principales bebidas alcohólicas

En los hogares del Perú, la cerveza es la bebida alcohólica de mayor consumo con 32 litros 900 mililitros al año o 2 litros 700 mililitros de consumo promedio por hogar al mes, seguido del vino con 800 mililitros al año, entre otros.

Cuadro N° 13
Perú: Consumo promedio per cápita anual de los hogares por ámbito geográfico, según tipos de bebida alcohólica.
 (Lt/hogar)

Tipos de Bebida alcohólica	Total	Lima Metropolitana	Resto País	Área de residencia		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Cerveza	32,9	38,6	30,2	36,8	19,4	37,9	24,6	33,5
Vino, espumante y otros 1/	0,8	1,3	0,6	1,0	0,3	1,1	0,5	0,3
Aguardiente de caña	1,1	0,2	1,5	0,4	3,4	0,2	2,3	2,0
Pisco	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0

1/ incluye: Vino seco, semi seco, champagne

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Por ciudades importantes, se observa que los hogares con mayor consumo per cápita de cerveza están en la ciudad de Iquitos con 67 litros 600 mililitros al año, cifra 7,2 veces mayor que en la ciudad de Moquegua, que tiene el menor consumo con 9 litros 400 mililitros al año de esta bebida alcohólica.

Cuadro N° 14
Perú Principales Ciudades: Consumo promedio per cápita anual de bebidas alcohólicas de los hogares ,
según tipos de bebida alcohólica
(Lt/hogar)

Ciudades	Tipos de Bebida alcohólica			
	Cerveza	Vino, espumante y otros 1/	Pisco	Aguardiente de caña
Total	38,6	1,2	0,2	0,4
Chachapoyas	20,9	0,8	0,1	1,8
Huaraz	38,8	1,1	2,4	0,0
Chimbote	51,5	1,0	0,4	0,2
Abancay	39,7	1,7	0,2	1,1
Arequipa	35,4	1,1	0,1	0,1
Ayacucho	27,2	1,0	0,0	0,3
Cajamarca	20,6	0,6	0,0	0,4
Lima Metropolitana */	38,6	1,3	0,2	0,2
Cusco	44,2	1,1	0,0	0,5
Huancavelica	33,8	1,3	0,0	1,7
Huánuco	38,1	0,8	0,0	1,0
Ica	37,6	1,3	0,9	0,0
Huancayo	36,0	1,4	0,1	0,4
Trujillo	30,3	1,4	0,1	0,1
Chiclayo	32,7	0,9	0,0	0,4
Iquitos	67,6	0,7	0,1	2,9
Puerto Maldonado	47,8	0,3	0,0	0,0
Moquegua	9,4	1,0	0,2	0,0
Pasco	36,7	0,7	0,0	0,5
Piura	37,8	0,6	0,0	0,1
Puno	52,4	1,2	0,3	0,2
Moyobamba	61,5	0,4	0,0	5,1
Tarapoto	47,8	0,6	0,0	1,5
Tacna	28,1	1,6	0,1	0,0
Tumbes	43,7	0,9	0,0	0,3
Pucallpa	43,8	0,6	0,0	2,9

1/ Incluye: Vino seco, semi seco, champagne

*/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

1.3 Consumo per cápita de alimentos según principales características del jefe de hogar

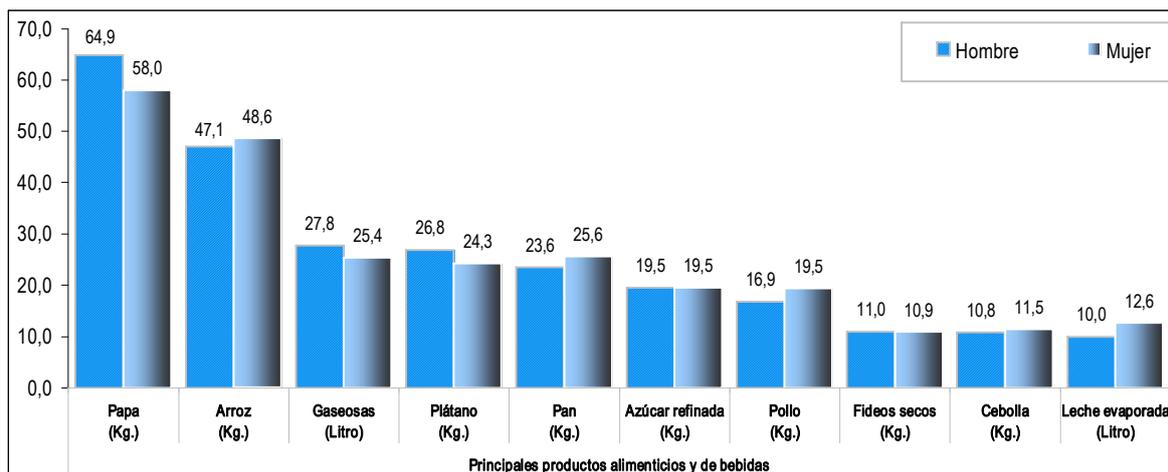
1.3.1 Consumo per cápita de alimentos por jefatura de hogar

La cantidad y variedad de alimentos y bebidas que consumen los peruanos/as en el hogar varían o están condicionadas de acuerdo con el género del jefe de hogar.

Así, observamos que en un hogar donde el jefe de hogar es mujer, hay mayor proporción de consumo per cápita anual de arroz (48 kilos 600 gramos), pan (25 kilos 600 gramos), pollo (19 kilos 500 gramos), cebolla (11 kilos 500 gramos) y leche evaporada con 12 litros 600 mililitros; mientras que los hogares con jefe hombre su mayor consumo está referido a la papa (64 kilos 900 gramos), bebida gaseosa (27 litros 800 mililitros), plátano (26 kilos 800 gramos) y fideos secos (11 kilos).

El azúcar se consume en igual proporción en los hogares donde la jefatura es masculina y/o femenina.

Gráfico N° 1.39
Perú: Consumo promedio per cápita anual de principales productos alimenticios y de bebidas, según jefatura de hogar
 (Kg./persona o Lt/persona)



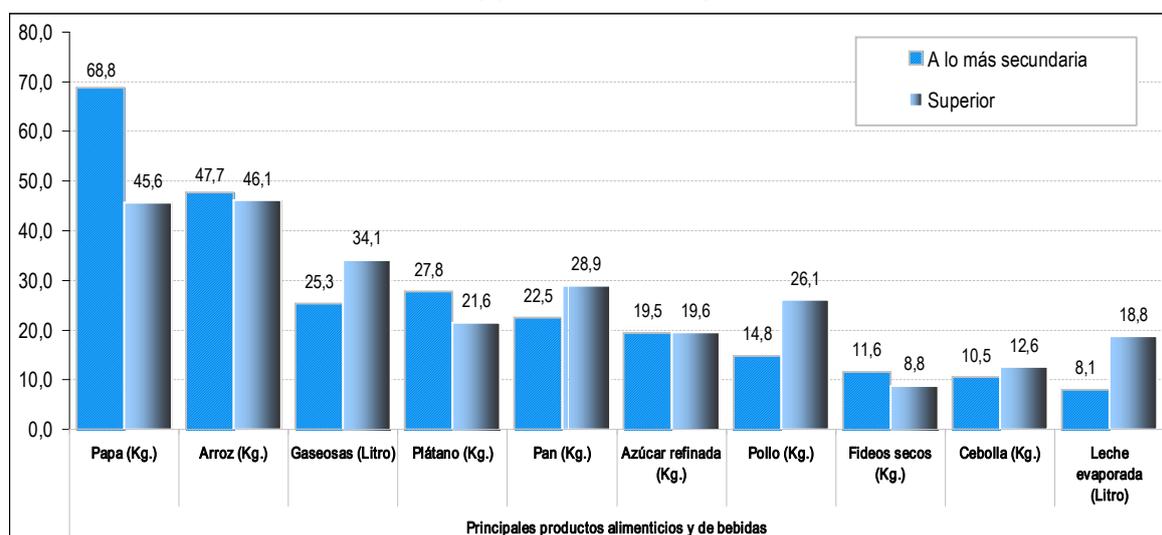
Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

1.3.2 Consumo per cápita de alimentos según nivel educativo alcanzado por el jefe de hogar

El consumo per cápita anual de alimentos y bebidas se ve incrementado en aquellos hogares donde el nivel educativo del jefe de hogar es más alto, es decir, superior universitaria y superior no universitaria, con respecto a aquellos hogares donde el nivel educativo del jefe de hogar llega a lo más a la secundaria, sin nivel educativo, con educación inicial, primaria, o secundaria.

Así, observamos, cuando el nivel educativo del jefe de hogar es a lo más secundaria, hay mayor consumo promedio per cápita anual de papa (68 kilos 800 gramos), arroz (47 kilos 700 gramos), plátano (27 kilos 800 gramos) y fideos secos con 11 kilos 600 gramos; mientras que los hogares donde el nivel educativo del jefe de hogar es superior su mayor consumo está referido a productos como la bebida gaseosa (34 litros 100 mililitros), pan (28 kilos 900 gramos), azúcar refinada (19 kilos 600 gramos), pollo (26 kilos 100 gramos), cebolla (12 kilos 600 gramos) y leche evaporada con 18 litros 800 mililitros de consumo promedio per cápita anual.

Gráfico N° 1.40
Perú: Consumo promedio per cápita anual de los principales productos alimenticios y de bebidas, según nivel educativo del jefe de hogar
 (Kg./persona o Lt/persona)



Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

1.3.3 Consumo per cápita de alimentos según categoría de ocupación del jefe de hogar

El consumo per cápita de alimentos y de bebidas se ve incrementado en aquellos hogares donde la ocupación del jefe de hogar es empleador o patrono con un consumo promedio per cápita de arroz de 56 kilos 800 gramos al año, seguido de la bebida gaseosa con 38 litros 300 mililitros, el azúcar refinada con 23 kilos y las pastas como el fideo seco con 13 kilos 300 gramos al año.

Cuadro Nº 15
Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos y de bebidas por categoría de ocupación del jefe de hogar, según principales productos alimenticios y bebidas.
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios y bebidas	Empleador o patrono	Independiente	Asalariados	Trabajador familiar no remunerado
Arroz (Kg.)	56,8	45,0	47,5	55,5
Azúcar refinada (Kg.)	23,0	18,6	19,4	16,6
Cebolla (Kg.)	11,9	10,3	11,0	11,2
Fideos secos (Kg.)	13,3	11,5	10,1	11,6
Gaseosas (Litro)	38,3	23,6	28,8	31,0
Leche evaporada (Litro)	10,7	7,5	12,6	8,7
Pan (Kg.)	23,4	21,5	25,0	23,0
Papa (Kg.)	63,6	76,3	54,6	62,5
Plátano (Kg.)	23,0	33,0	21,6	23,9
Pollo (Kg.)	18,3	13,3	19,2	15,0

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

1.4 Consumo per cápita de alimentos según acceso del hogar a los servicios básicos

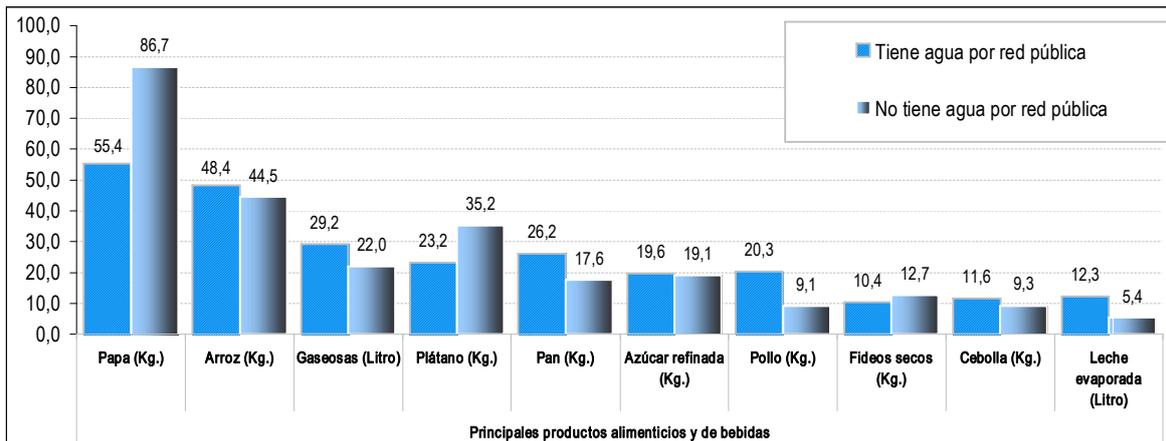
La disponibilidad de los servicios básicos en las viviendas contribuye al mejoramiento de las condiciones de vida que permiten el bienestar necesario para la vida y el desarrollo de la población, principalmente la disponibilidad de agua y desagüe por cuanto asegura la posibilidad de evitar riesgos de contaminación y la presencia de factores que atenten contra la salud.

1.4.1 Consumo per cápita de alimentos por tenencia de agua por red pública en el hogar

El acceso permanente a fuentes de agua que garanticen un mínimo de condiciones sanitarias constituye, sin duda, una necesidad básica para todos los hogares, con independencia de su localización geográfica. Inversamente, su carencia representa para las personas y sus familias una privación crítica que afecta la higiene, la salud y el bienestar de cada uno de sus integrantes.

El consumo per cápita anual de alimentos y bebidas de la población se ve incrementado en aquellos hogares con tenencia de servicios básicos como el agua por red pública, con respecto a aquellos hogares que no tienen agua por red pública. Así, observamos que el hogar que cuenta con agua por red pública tiene mayor proporción de consumo per cápita anual de arroz (48 kilos 400 gramos), bebida gaseosa (29 litros 200 mililitros), pan (26 kilos 200 gramos), azúcar refinada (19 kilos 600 gramos), pollo (20 kilos 300 gramos), cebolla (11 kilos 600 gramos) y leche evaporada 12 litros 300 mililitros; mientras que los hogares que no tienen agua por red pública, su mayor consumo está referido a la papa (86 kilos 700 gramos), plátano (35 kilos 200 gramos) y fideos secos con 12 kilos 700 gramos promedio per cápita anual.

Gráfico N° 1.41
Perú: Consumo promedio per cápita anual de principales productos alimenticios y de bebidas, según tenencia de agua por red pública



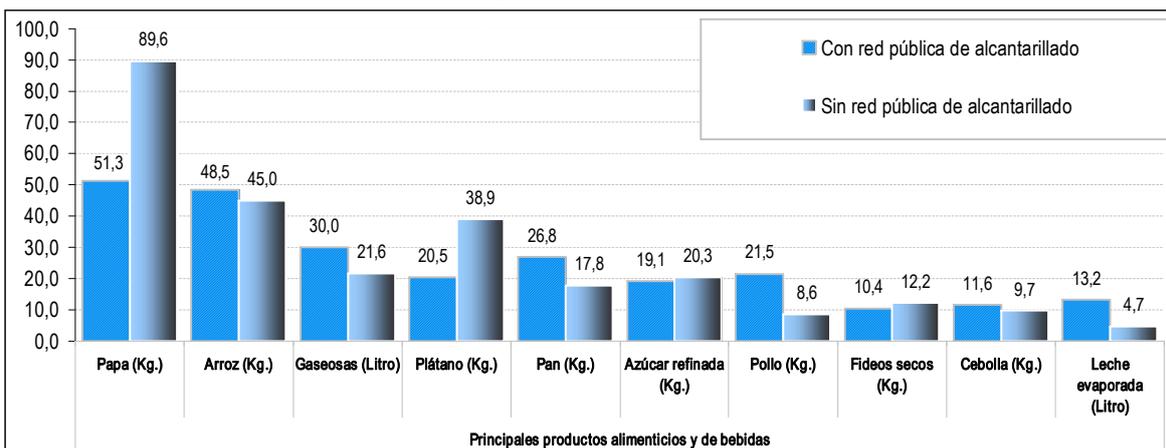
Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

1.4.2 Consumo per cápita de alimentos por tenencia de red pública de alcantarillado en el hogar

La existencia de sistemas adecuados de eliminación de excretas es fundamental para el cuidado de la salud, evitando la contaminación y el contagio de enfermedades, por lo cual se incluye entre los indicadores básicos del bienestar de la población.

El consumo per cápita anual de alimentos y bebidas de los pobladores se ve incrementado en aquellos hogares con tenencia de servicios básicos como el agua por red pública de alcantarillado, con respecto a aquellos hogares que no tienen agua por red pública de alcantarillado. Así, observamos cuando en el hogar cuenta con red pública de alcantarillado, existe una mayor proporción de consumo per cápita anual de arroz (48 kilos 500 gramos), bebida gaseosa (30 litros), pan (26 kilos 800 gramos), pollo (21 kilos 500 gramos), cebolla (11 kilos 600 gramos), y leche evaporada 13 litros 200 mililitros; mientras que los hogares que no tienen red pública de alcantarillado su mayor consumo está referido a papa (89 kilos 600 gramos), plátano (38 kilos 900 gramos), azúcar refinada (20 kilos 300 gramos) y fideos secos con 12 kilos 200 gramos promedio per cápita anual.

Gráfico N° 1.42
Perú: Consumo promedio per cápita anual de los principales productos alimenticios y de bebidas, según tenencia de red pública de alcantarillado
 (Kg./persona o Lt./persona)



Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Anexo Estadístico



Cuadro N° 1.1

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por ámbito geográfico, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Total	Lima Metropolitana */	Resto País	Área		Región natural		
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva
Cereales								
Arroz (Kg.)	47,4	46,6	47,7	47,6	46,4	51,6	36,2	58,1
Maiz (Kg.)	5,1	1,5	6,7	2,9	12,6	2,3	10,5	2,5
Trigo y similares (morón) (Kg.)	2,8	0,8	3,7	1,0	8,8	0,6	7,2	0,6
Avena y similares (Kg.)	1,8	1,7	1,9	1,9	1,6	1,9	2,1	1,1
Cebada (Kg.)	0,7	0,1	1,0	0,3	2,1	0,2	1,8	0,2
Otros cereales (Kg.) 1/	0,6	0,5	0,7	0,5	1,1	0,4	1,2	0,2
Harinas								
Harina de trigo (Kg.)	1,4	0,5	1,8	0,8	3,1	0,5	3,0	0,8
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	1,0	0,3	1,3	0,6	2,4	0,4	2,4	0,2
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,5	0,2	0,6	0,3	1,0	0,3	1,0	0,0
Productos de panadería								
Pan (Kg.)	24,0	23,6	24,1	26,5	15,3	25,4	25,6	13,8
Galletas (Kg.)	1,7	1,9	1,7	1,8	1,5	1,8	1,6	1,6
Pasteles y tortas (Kg.)	1,2	1,8	0,9	1,5	0,3	1,5	0,8	0,8
Pastas								
Fideos secos (Kg.)	11,0	9,5	11,6	10,0	14,2	9,9	12,9	10,8
Carnes								
Carne de carnero (Kg.)	1,7	0,4	2,3	1,3	2,8	0,5	4,1	0,3
Carne de cerdo (Kg.)	1,0	0,8	1,0	1,0	0,9	0,9	0,9	1,3
Carne de vacuno (Kg.)	5,1	5,3	5,1	5,9	2,7	6,1	3,8	4,8
Carnes varias (Kg.) 4/	0,9	0,1	1,2	0,6	1,7	0,3	1,8	0,9
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,4	0,8	0,2	0,5	0,1	0,7	0,1	0,1
Gallina (Kg.)	0,6	0,8	0,5	0,7	0,4	0,9	0,2	0,6
Pollo (Kg.)	17,4	26,1	13,4	21,0	4,9	24,0	8,5	11,9
Menudencias (Kg.) 6/	3,5	4,7	2,9	3,9	2,0	3,9	2,9	3,0
Aves de corral (Kg.)	0,6	0,0	0,9	0,4	1,5	0,2	0,6	2,7
Pescado y mariscos								
Pescado de mar (Kg.)	6,4	7,0	6,1	7,2	3,5	9,7	2,5	2,4
Pescado de río (Kg.)	1,8	0,1	2,6	1,6	2,5	0,1	0,7	12,0
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,6	0,0	0,8	0,4	1,2	0,3	0,2	2,7
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	0,9	1,0	1,0	1,1	1,0	0,8	1,7
Productos lácteos								
Leche fresca (Litro)	4,9	0,4	6,9	4,3	7,1	3,3	9,2	1,2
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	1,2	3,3	0,2	1,5	0,0	2,0	0,1	0,1
Leche evaporada (Litro)	10,5	16,4	7,9	12,7	2,8	14,2	5,9	6,6
Yogur (Litro)	3,1	5,5	2,1	3,9	0,5	4,4	1,9	1,1
Queso fresco (Kg.)	2,4	2,3	2,4	2,5	2,0	2,3	2,8	1,5
Huevos								
Huevos de ave (Kg.)	6,6	8,1	5,9	7,5	3,7	7,6	4,8	7,2
Aceites y grasas								
Aceite vegetal (Litro)	6,5	5,4	7,0	6,3	7,2	6,5	6,3	7,1
Margarina (Kg.)	0,6	0,9	0,4	0,7	0,1	0,8	0,2	0,3
Frutas								
Limón (Kg.)	3,4	4,8	2,8	3,9	1,6	4,8	1,7	2,0
Mandarina (Kg.)	4,8	7,4	3,7	5,6	2,3	6,5	3,7	0,6
Naranja (Kg.)	6,4	6,7	6,2	6,9	4,5	6,8	7,1	2,7
Duraznos (Kg.)	1,1	1,6	0,8	1,3	0,5	1,4	0,9	0,1
Manzana (Kg.)	6,1	6,5	5,9	6,6	4,5	6,4	7,2	1,8
Palta (Kg.)	1,5	2,1	1,3	1,8	0,6	2,0	1,1	0,9
Papaya (Kg.)	3,2	5,3	2,3	4,0	0,5	4,3	2,2	1,4
Plátano (Kg.)	26,4	14,7	31,6	23,8	34,9	16,5	12,1	104,3
Uva (Kg.)	2,0	2,7	1,7	2,4	0,8	2,5	1,7	0,8
Fresa (Kg.)	0,7	1,4	0,3	0,8	0,0	1,1	0,1	0,0

Continúa...

Cuadro N° 1.1

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por ámbito geográfico, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Total	Lima Metropolitana 7/	Resto País	Área		Región natural			Conclusión.
				Urbana	Rural	Costa	Sierra	Selva	
				Mango (Kg.)	1,6	2,1	1,4	1,8	
Sandía (Kg.)	1,4	1,8	1,2	1,7	0,5	2,1	0,6	0,7	
Hortalizas									
Apio (Kg.)	1,1	1,2	1,1	1,1	0,9	0,9	1,6	0,5	
Lechuga (Kg.)	1,5	1,9	1,3	1,7	0,8	1,6	1,7	0,6	
Coles (Kg.)	2,2	2,0	2,3	2,1	2,6	1,9	2,9	1,9	
Aji entero (Kg.)	0,8	0,9	0,7	0,8	0,5	0,9	0,7	0,4	
Tomate (Kg.)	6,8	6,7	6,9	7,1	5,8	6,8	7,1	6,3	
Zapallo (Kg.)	3,3	3,6	3,2	3,6	2,5	3,4	4,2	0,7	
Choclo (Kg.)	3,3	3,2	3,3	2,8	4,8	2,8	5,0	1,1	
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,7	0,1	0,9	0,5	1,2	0,1	1,9	0,1	
Ajo entero (cabeza) (Kg.)	0,9	0,7	1,1	0,8	1,3	0,8	1,0	1,5	
Cebolla (Kg.)	11,0	12,2	10,4	11,3	9,9	11,8	10,8	7,9	
Zanahoria (Kg.)	6,9	6,6	7,0	6,9	6,9	5,8	9,9	3,7	
Menestras									
Frejol (Kg.)	2,6	1,9	2,9	2,0	4,5	2,3	1,9	5,6	
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,8	3,9	3,8	3,9	3,6	4,1	3,9	2,5	
Habas (fresca y seca) (Kg.)	3,5	1,2	4,5	1,8	9,2	1,1	8,5	0,6	
Lenteja (Kg.)	1,8	2,0	1,8	1,7	2,2	1,8	2,0	1,5	
Tubérculos y derivados									
Camote (Kg.)	3,4	3,6	3,3	3,4	3,5	4,1	2,6	2,6	
Papa (Kg.)	63,5	43,4	72,6	47,0	120,1	39,4	116,5	29,9	
Yuca (Kg.)	6,6	2,2	8,6	3,5	17,2	3,3	5,0	24,3	
Olluco (Kg.)	2,8	2,1	3,2	1,6	7,0	1,6	5,8	0,6	
Chuño entero (Kg.)	2,2	0,0	3,1	0,5	7,7	0,1	6,4	0,1	
Otros tubérculos (Kg.) 7/	1,3	0,1	1,8	0,3	4,5	0,1	3,5	0,3	
Azúcar									
Azúcar refinada (Kg.)	19,5	17,2	20,5	18,7	22,2	19,5	19,0	20,8	
Hielo									
Helado (Kg.)	1,5	1,7	1,5	1,7	0,8	2,0	0,9	1,3	
Especies, sazónadores, postres									
Hierbas culinarias (Kg.)	1,1	1,1	1,1	1,2	0,9	1,0	1,2	1,2	
Especies (Kg.)	0,8	1,2	0,6	0,9	0,2	1,1	0,5	0,3	
Ajjes (Kg.)	0,8	1,2	0,7	1,0	0,2	1,1	0,6	0,2	
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	0,7	0,7	0,8	0,9	0,2	1,0	0,3	0,7	
Agua mineral, refrescos, jugos									
Aguas minerales y de mesa (Litro)	4,9	8,2	3,4	6,1	0,7	6,6	2,1	4,7	
Gaseosas (Litro)	27,3	33,3	24,7	30,0	18,2	30,6	22,9	24,8	
Refrescos fluidos (Litro)	2,8	5,2	1,8	3,4	0,9	3,9	1,5	1,5	
Néctar (Litro)	2,4	3,5	1,9	2,8	0,9	3,3	1,2	1,2	

7/ Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.2
Perú Principales Ciudades: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por principales ciudades, según principales productos alimenticios
 (Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Perú Principales Ciudades: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por principales ciudades, según principales productos alimenticios																											
	Lima Metropolitana *	Abancay	Arequipa	Ayacucho	Cajamarca	Chachapoyas	Chiclayo	Chimbote	Cusco	Huancavelica	Huancayo	Huánuco	Huaraz	Ica	Iquitos	Moquegua	Moyobamba	Pasco	Piura	Pucallpa	Puerto Maldonado	Puno	Tacna	Tarapoto	Trujillo	Tumbes		
Cereales																												
Arroz (Kg.)	46,5	46,6	43,8	30,2	36,4	55,2	51,4	56,2	58,5	34,7	35,3	39,1	36,6	37,5	49,7	50,9	39,5	63,3	31,1	58,9	56,3	72,1	24,7	31,4	50,2	53,5	62,3	
Maiz (Kg.)	2,1	1,5	3,4	1,9	2,6	6,6	5,8	1,8	8,5	3,1	4,3	2,9	4,5	2,9	2,9	0,6	1,7	1,3	1,7	2,3	1,3	1,0	1,0	0,8	1,2	5,3	2,1	
Trigo y similares (morón) (Kg.)	0,9	0,8	1,7	0,6	3,4	5,1	0,3	0,1	0,7	1,5	4,7	1,8	0,9	2,9	0,9	0,0	0,5	0,1	0,8	0,1	0,1	0,3	1,4	0,7	0,1	0,6	0,0	
Avena y similares (Kg.)	1,9	1,7	2,5	2,0	2,1	1,7	1,3	1,6	2,8	2,6	3,3	2,7	2,2	5,6	1,9	0,9	2,3	0,9	3,2	1,7	1,0	1,4	2,6	2,7	1,2	2,6	1,6	
Cebada (Kg.)	0,3	0,1	0,1	0,1	0,3	5,2	0,3	0,7	0,2	0,1	1,4	0,4	0,2	0,5	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,2	0,1	0,2	0,2	0,5	0,3	0,4	
Otros cereales (Kg.) 1/	0,5	0,5	0,7	0,4	0,6	0,2	0,1	0,1	0,3	1,0	0,7	0,9	0,6	0,4	0,4	0,1	0,3	0,0	1,3	0,0	0,1	0,2	1,3	0,3	0,1	0,5	0,0	
Harinas																												
Harina de trigo (Kg.)	0,6	0,5	1,1	1,0	0,7	0,7	0,7	0,2	0,5	0,7	3,0	1,0	0,8	1,5	0,5	0,6	1,2	0,5	2,8	0,3	0,8	0,6	1,7	1,2	0,4	0,2	0,3	
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	0,5	0,3	2,7	0,6	1,3	2,7	0,6	0,2	1,3	0,8	1,2	0,5	0,2	4,6	0,2	0,2	0,7	0,1	0,3	0,7	0,1	0,1	0,8	0,7	0,4	1,0	0,2	
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,3	0,2	0,7	0,4	0,6	1,3	0,2	0,5	0,6	1,5	0,7	0,5	0,5	1,8	0,1	0,0	0,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0	0,6	0,1	
Productos de panadería																												
Pan (Kg.)	26,7	23,6	24,0	32,7	31,0	56,5	31,3	31,5	30,1	36,2	25,3	32,0	37,2	34,7	24,9	24,5	43,8	13,8	38,0	20,6	15,4	15,1	36,5	39,5	16,0	32,2	25,8	
Galletas (Kg.)	1,8	1,9	1,7	1,4	1,5	0,9	1,8	1,2	1,8	1,8	2,2	2,0	1,4	1,9	2,1	0,9	1,2	1,8	3,4	1,5	1,1	2,4	2,2	1,7	1,4	1,8	1,6	
Pasteles y tortas (Kg.)	1,6	1,8	1,1	1,7	0,6	1,1	1,7	1,2	1,8	1,7	1,2	1,6	1,0	0,7	1,0	1,2	0,9	1,3	1,7	1,3	0,7	1,6	2,8	2,2	1,6	1,7	0,8	
Pastas																												
Fideos secos (Kg.)	9,4	9,5	14,1	9,4	10,5	12,9	9,3	5,4	9,8	10,3	16,2	12,4	11,0	12,4	14,1	4,1	9,7	9,6	13,4	7,0	7,9	9,2	10,7	10,6	5,5	9,3	6,0	
Carnes																												
Carne de camero (Kg.)	0,9	0,4	0,9	2,4	1,9	1,3	0,3	0,0	1,0	6,6	4,4	2,9	2,0	5,1	0,2	0,1	0,8	0,0	6,6	0,3	0,0	0,2	10,5	1,2	0,1	1,0	0,0	
Carne de cerdo (Kg.)	1,0	0,8	0,7	1,2	1,7	1,5	2,8	1,4	1,1	1,4	0,4	0,9	2,7	0,8	1,0	1,0	0,8	1,5	0,7	1,0	0,9	2,4	1,3	0,8	3,3	1,3	1,6	
Carne de vacuno (Kg.)	5,6	5,3	12,3	11,6	7,8	2,3	11,1	5,9	4,3	9,4	1,7	5,5	4,0	3,6	6,6	2,4	12,6	4,1	2,2	5,7	2,9	14,5	5,4	8,1	5,8	3,6	6,0	

Continúa...

Cuadro N° 1.2
Perú Principales Ciudades: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por principales ciudades, según principales productos alimenticios
 (Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Perú Principales Ciudades: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por principales ciudades, según principales productos alimenticios																											
	Lima Metropolitana *	Abancay	Arequipa	Ayacucho	Cajamarca	Chachapoyas	Chiclayo	Chimbote	Cusco	Huanca Velica	Huancayo	Huánuco	Huaraz	Ica	Iquitos	Moquegua	Moyabamba	Pasco	Piura	Pucallpa	Puno	Tacna	Tarapoto	Trujillo	Tumbes			
Carnes varias (Kg.) 4/	0,4	0,1	0,1	1,7	0,2	0,3	1,0	0,1	0,1	11,4	0,4	0,2	0,2	0,0	1,0	1,5	0,0	2,5	0,5	0,4	0,8	1,7	2,2	0,2	0,6	0,7		
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,7	0,8	0,3	0,6	0,2	0,1	0,8	0,8	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	0,3	0,2	0,7	0,7	0,5	0,2	0,2	0,1	0,3	0,1	1,3	0,3		
Gallina (Kg.)	0,7	0,8	0,1	0,2	0,2	0,2	0,4	0,8	0,7	0,3	0,1	0,2	0,3	1,6	0,6	0,5	0,2	0,6	0,3	0,3	0,4	0,2	0,0	0,3	1,3	1,6	0,8	
Pollo (Kg.)	23,3	26,1	16,7	18,9	17,7	11,8	17,8	20,7	24,0	16,3	11,8	20,0	18,3	14,9	25,3	23,1	15,6	23,9	20,4	17,3	23,8	12,7	25,3	20,6	23,4	20,3		
Menudencia de ave (Kg.) 6/	4,2	4,7	3,4	3,1	4,5	2,0	7,8	3,3	4,4	4,9	3,9	3,3	4,8	3,0	5,0	5,1	3,4	3,9	2,2	4,5	2,9	2,9	2,8	4,4	3,6	3,3		
Aves de corral (Kg.)	0,3	0,0	0,6	0,0	0,1	0,4	1,5	1,0	0,9	0,4	0,1	0,0	1,6	0,2	0,3	0,9	0,0	2,0	0,1	0,2	1,9	0,5	0,2	0,3	3,4	0,5		
Pescado y mariscos																												
Pescado de mar (Kg.)	7,0	7,0	6,1	3,9	7,9	6,8	4,0	13,7	13,0	3,4	4,0	4,7	4,8	6,3	6,8	1,5	4,3	2,4	4,7	18,1	1,2	1,8	4,6	5,4	1,8	7,3	17,0	
Pescado de río (Kg.)	1,2	0,1	0,6	0,2	0,1	0,2	0,6	0,0	0,1	1,0	0,7	0,5	0,7	0,3	0,0	16,1	0,1	1,8	0,3	0,1	24,3	6,8	4,9	0,3	6,6	0,0	0,0	
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,2	0,0	0,0	0,0	0,6	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	4,0	0,0	1,0	0,0	0,6	1,8	0,1	0,0	0,0	2,8	0,1	0,3	
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	0,9	0,9	0,7	0,7	1,1	1,4	0,9	1,4	0,9	1,4	0,8	1,1	0,8	1,0	1,3	0,7	1,0	0,8	1,5	1,0	1,2	0,8	2,3	0,8	0,7	1,1	1,2	1,4
Productos lácteos																												
Leche fresca (Litro)	3,0	0,4	6,5	10,6	1,7	16,1	5,7	7,1	4,0	6,1	2,8	4,1	1,5	9,5	9,0	0,0	15,3	5,5	0,7	1,5	0,1	1,2	5,7	12,9	3,0	9,2	1,4	
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	2,1	3,3	0,2	0,7	0,2	0,2	0,2	0,3	0,5	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	0,3	0,4	0,2	0,2	0,3	0,6	0,2	0,6	0,1	0,3	0,3	1,2	0,6	
Leche evaporada (Litro)	14,4	16,4	15,5	12,5	11,6	3,9	8,9	10,8	13,1	17,0	9,8	15,6	12,4	9,4	16,9	9,2	8,7	7,6	15,4	14,7	8,7	13,6	11,7	9,6	10,7	10,8	15,9	
Yogur (Litro)	4,6	5,5	3,2	4,5	2,0	2,1	2,6	3,1	3,1	4,7	3,4	4,1	2,5	2,1	4,0	2,3	3,0	3,3	3,2	3,6	1,7	4,7	3,6	4,1	2,8	3,6	2,5	
Queso fresco (Kg.)	2,4	2,3	5,2	3,7	4,5	1,7	3,1	4,0	1,4	4,4	3,7	3,7	1,8	2,0	4,0	0,8	3,1	2,1	2,2	1,7	0,6	2,1	5,1	3,1	1,7	1,6	1,7	
Huevos																												
Huevos de ave (Kg.)	7,8	8,1	6,6	7,0	7,6	6,8	7,4	7,2	6,9	7,3	6,9	6,3	7,2	7,5	7,7	8,1	5,9	7,5	7,4	6,1	9,2	10,4	6,5	6,3	11,3	7,8	6,4	
Aceites y grasas																												
Aceite vegetal (Litro)	5,9	5,4	6,6	5,2	5,3	10,6	8,1	7,0	7,2	6,1	5,3	5,9	5,8	9,1	6,4	6,0	6,2	6,8	5,7	6,4	7,0	8,6	5,7	5,9	6,6	6,6	7,6	
Margarina (Kg.)	0,8	0,9	0,5	0,5	0,4	0,3	0,5	0,7	1,0	0,7	0,4	0,7	0,4	0,3	1,1	0,8	0,5	0,4	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,7	0,5	0,6	0,6	

Continúa...

Cuadro N° 1.2
Perú Principales Ciudades: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por principales ciudades, según principales productos alimenticios
 (Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Perú Principales Ciudades: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por principales ciudades, según principales productos alimenticios																										
	Lima Metropolitana *	Abancay	Arequipa	Ayacucho	Cajamarca	Chachapoyas	Chiclayo	Chimbote	Cusco	Huancavelica	Huancayo	Huánuco	Huaraz	Ica	Iquitos	Moquegua	Moyabamba	Pasco	Piura	Pucallpa	Puerto Maldonado	Puno	Tacna	Tarapoto	Trujillo	Tumbes	
Frutas																											
Limón (Kg.)	4,4	4,8	2,2	2,7	1,7	4,3	6,2	4,8	1,6	2,2	2,5	3,0	3,6	5,4	2,2	3,2	4,7	2,0	5,4	4,1	2,9	2,2	2,4	3,9	4,4	5,5	
Mandarina (Kg.)	6,2	7,4	6,8	4,1	7,9	4,2	4,7	7,4	2,4	9,5	6,1	5,6	5,4	7,5	0,6	5,5	1,0	3,3	4,1	1,0	1,3	6,4	5,5	1,3	6,9	3,6	
Naranja (Kg.)	6,9	6,7	11,5	8,1	12,2	3,5	8,4	6,0	8,8	11,0	12,3	7,4	7,0	6,9	2,9	6,7	5,0	8,6	8,5	4,2	2,6	10,1	5,6	7,5	7,3	8,6	
Duraznos (Kg.)	1,4	1,6	1,8	2,0	1,6	0,9	1,0	1,1	1,7	1,3	0,6	0,9	1,4	3,9	1,2	0,0	1,5	0,2	0,4	0,8	0,1	0,4	1,2	1,7	0,2	1,4	0,4
Manzana (Kg.)	6,8	6,5	11,3	7,5	7,9	6,2	7,9	6,2	6,3	9,1	11,6	9,4	7,6	12,4	0,7	8,0	4,6	9,9	7,3	2,1	4,3	11,9	8,3	3,8	9,9	6,1	
Palta (Kg.)	2,0	2,1	2,8	2,2	1,0	1,5	3,5	1,7	2,3	2,5	1,3	2,0	1,7	2,1	1,8	1,1	2,8	1,9	0,8	1,6	0,5	2,8	1,3	2,4	1,4	2,6	0,7
Papaya (Kg.)	4,9	5,3	7,7	5,1	3,2	3,0	6,1	3,9	3,2	7,3	3,1	4,7	4,6	2,1	4,4	3,2	6,4	4,4	3,8	3,5	2,7	4,7	7,7	4,2	4,6	4,0	
Plátano (Kg.)	20,3	14,7	17,3	10,6	19,2	8,4	34,2	25,3	15,8	16,9	14,9	16,9	31,6	18,8	16,6	98,8	8,3	45,3	11,1	25,5	100,2	24,7	16,6	9,8	111,8	17,2	32,3
Uva (Kg.)	2,5	2,7	3,2	1,6	3,0	2,0	1,9	1,9	2,7	2,3	5,3	4,1	2,1	5,5	2,5	0,5	2,6	1,9	2,0	2,0	0,6	1,7	5,1	4,1	1,7	3,4	1,3
Fresa (Kg.)	1,1	1,4	0,3	0,6	0,3	0,3	0,0	0,9	1,6	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	1,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,4	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	1,7	0,4
Mango (Kg.)	1,9	2,1	2,8	2,3	1,6	1,1	2,1	1,0	2,1	1,2	3,2	1,3	1,6	2,6	3,6	0,3	2,1	0,9	1,7	2,6	0,3	0,2	2,3	2,8	0,8	1,8	1,8
Sandia (Kg.)	1,6	1,8	1,7	0,9	1,7	0,2	0,2	0,5	1,0	1,3	0,4	0,5	0,2	1,1	2,7	1,2	2,3	0,7	0,5	1,0	1,3	1,5	3,5	6,5	1,0	1,9	0,9
Hortalizas																											
Apio (Kg.)	1,2	1,2	0,9	2,2	3,9	0,3	0,2	0,2	0,3	2,6	3,7	2,6	0,4	2,1	0,8	0,2	1,6	0,4	1,4	0,4	0,2	0,9	2,0	2,2	0,2	0,4	0,2
Lechuga (Kg.)	1,9	1,9	4,1	2,7	2,6	1,4	1,7	1,3	1,2	2,4	1,9	2,7	2,3	1,2	0,9	0,6	2,9	1,0	2,1	0,7	0,8	1,5	2,9	3,4	1,1	2,8	0,6
Coles (Kg.)	2,1	2,0	1,6	2,8	2,5	1,0	3,3	1,1	2,4	2,3	3,2	2,3	1,9	6,8	2,9	1,1	2,7	5,1	1,7	1,7	1,4	2,3	3,1	1,5	2,2	2,8	1,0
Aji entero (Kg.)	0,9	0,9	0,7	0,7	0,9	0,8	0,4	0,7	1,0	1,1	0,9	1,0	0,7	4,0	1,3	0,6	0,7	0,5	0,7	0,9	0,4	0,8	0,6	0,8	0,5	1,0	1,9
Tomate (Kg.)	7,2	6,7	13,2	8,8	7,8	9,5	6,4	7,4	6,0	11,5	7,2	6,9	5,7	12,0	8,5	4,5	10,5	8,5	4,4	6,4	6,6	12,2	11,6	11,4	9,6	5,2	6,4
Zapallo (Kg.)	3,6	3,6	6,3	5,9	7,8	0,8	0,7	2,4	2,1	5,6	10,1	5,3	2,0	4,7	5,7	0,2	6,5	0,9	5,4	2,0	0,4	3,1	6,5	6,0	0,4	3,0	1,6
Choclo (Kg.)	3,2	3,2	2,4	5,5	3,5	7,3	4,8	2,1	3,7	4,2	2,8	4,0	1,8	6,2	3,5	0,3	3,2	1,6	2,0	2,0	0,3	1,1	3,6	2,8	1,5	1,9	2,0
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,3	0,1	0,6	1,7	0,6	1,8	0,3	0,0	0,1	0,9	0,1	0,3	0,6	2,4	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0

Continúa...

Cuadro N° 1.2
Perú Principales Ciudades: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por principales ciudades, según principales productos alimenticios
 (Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Perú Principales Ciudades: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por principales ciudades, según principales productos alimenticios																											
	Total	Lima Metropolitana *	Abancay	Arequipa	Ayacucho	Cajamarca	Chachapoyas	Chichayo	Chimbote	Cusco	Huancavelica	Huancayo	Huánuco	Huaraz	Ica	Iquitos	Moquegua	Moyobamba	Pasco	Piura	Pucallpa	Puerto Maldonado	Puno	Tacna	Tarapoto	Trujillo	Tumbes	
Principales productos alimenticios																												
Ajo entero (cabeza) (Kg.)	0,8	0,7	0,5	0,7	0,7	2,2	0,4	1,1	0,4	0,8	0,7	0,6	0,9	0,6	1,3	1,5	1,0	1,6	0,4	1,6	1,3	0,6	0,9	0,8	1,4	0,6	1,2	
Cebolla (Kg.)	11,6	12,2	15,1	10,5	10,9	13,6	7,4	9,1	13,6	14,2	9,8	9,2	12,0	15,3	15,0	5,4	12,8	9,0	9,0	9,0	8,0	14,9	12,1	13,2	8,5	10,3	9,9	
Zanahoria (Kg.)	6,9	6,6	13,1	11,3	11,9	6,1	5,8	2,9	3,6	13,1	16,3	10,5	4,7	14,3	7,2	2,0	12,8	4,1	13,5	3,5	3,0	10,4	14,8	10,8	3,7	4,3	3,3	
Menestras																												
Frejol (Kg.)	1,9	1,9	0,8	1,1	0,6	5,6	4,7	2,3	1,7	0,9	0,6	0,7	1,2	1,8	1,4	1,6	0,8	6,2	0,4	2,8	2,2	2,6	0,2	1,8	5,3	1,9	1,7	
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,8	3,9	6,3	3,7	6,4	2,2	3,9	5,5	3,2	4,2	4,7	6,1	2,4	4,0	4,3	0,8	4,2	3,9	3,9	3,4	1,4	3,0	3,0	3,0	1,8	3,8	2,4	
Habas (fresca y seca) (Kg.)	1,6	1,2	7,0	4,2	3,2	4,9	1,7	0,3	0,6	6,5	1,9	3,0	1,0	1,7	3,6	0,0	3,8	0,3	1,2	0,1	0,1	1,7	2,7	2,5	0,2	0,5	0,1	
Lenteja (Kg.)	1,8	2,0	2,4	1,5	1,9	2,9	1,9	1,0	1,5	1,1	2,6	2,0	1,4	2,2	1,6	0,1	1,9	1,8	1,4	1,3	0,3	1,5	1,1	2,1	0,5	2,3	1,6	
Tubérculos y derivados																												
Camote (Kg.)	3,2	3,6	2,3	2,3	2,0	1,9	2,5	4,2	3,7	1,1	3,0	2,9	3,9	5,6	5,0	0,1	2,9	1,5	2,5	3,7	0,5	0,4	4,1	3,4	0,6	2,7	2,7	
Papa (Kg.)	45,6	43,4	78,3	57,5	60,8	97,1	45,5	25,2	41,6	69,9	87,8	74,1	88,7	74,9	42,9	12,8	62,6	29,1	99,6	21,0	22,0	32,9	74,5	53,8	19,1	39,0	17,7	
Yuca (Kg.)	3,0	2,2	2,1	1,8	1,8	2,6	10,8	7,8	4,8	7,9	0,9	1,0	1,7	1,0	1,5	3,3	0,3	10,2	1,9	5,2	12,7	5,7	0,4	0,4	3,5	4,3	4,8	
Olluco (Kg.)	1,9	2,1	4,6	1,0	2,8	4,7	3,2	0,9	1,4	3,8	2,4	2,7	2,4	4,4	2,1	0,0	0,6	0,9	2,1	0,2	0,1	0,9	1,5	0,9	0,4	1,7	0,1	
Chuno entero (Kg.)	0,3	0,0	0,9	1,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	3,1	0,9	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,5	0,0	0,2	0,6	4,7	1,1	0,0	0,0	0,0	
Otros tubérculos (Kg.) 7/	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4	0,6	0,5	0,1	0,2	0,3	0,5	0,3	0,2	0,1	0,0	0,7	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	1,5	0,4	0,0	0,2	0,0	
Azúcar																												
Azúcar refinada (Kg.)	18,1	17,2	21,4	16,2	17,8	20,5	22,2	19,4	20,2	22,1	21,2	20,9	16,9	25,3	21,5	22,3	18,9	21,5	18,1	21,7	19,6	14,3	13,7	12,5	20,1	18,2	23,2	
Hielo																												
Helado (Kg.)	1,6	1,7	1,6	1,5	1,1	0,8	0,9	1,2	2,1	1,6	0,8	1,2	1,3	2,1	1,3	2,0	1,8	1,0	0,6	3,0	1,3	2,3	1,1	1,3	1,3	1,8	2,2	
Especie, sazónadores, postres																												
Hierbas culinarias (Kg.)	1,2	1,1	3,0	1,2	2,1	1,3	0,9	0,8	1,0	2,5	1,3	1,6	1,6	0,8	1,2	1,1	1,4	1,2	1,9	1,1	1,2	1,9	0,9	1,3	1,6	0,7	1,3	
Especie (Kg.)	1,0	1,2	2,3	0,5	1,6	0,8	1,0	0,6	2,0	0,7	1,1	0,9	0,7	0,8	1,1	0,3	0,5	0,5	1,5	0,2	0,3	0,2	0,2	0,4	0,3	1,4	0,3	

Continúa...

Cuadro N° 1.2
Perú Principales Ciudades: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por principales ciudades, según principales productos alimenticios
 (Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Conclusion.																									
	Lima Metropolitana *	Abancay	Arequipa	Ayacucho	Cajamarca	Chachapoyas	Chiclayo	Chimbote	Cusco	Huancavelica	Huancaayo	Huánuco	Huaraz	Ica	Iquitos	Moquegua	Moyobamba	Pasco	Piura	Pucallpa	Puerto Maldonado	Puno	Tacna	Tarapoto	Trujillo	Tumbes
Ajjes (Kg.)	1,1	1,2	0,5	1,0	1,4	0,4	0,3	3,4	0,1	2,1	1,9	1,8	1,5	1,1	0,3	0,8	0,2	3,0	0,1	0,2	0,3	0,3	0,7	0,2	1,1	0,2
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	0,8	0,7	1,0	0,1	0,3	1,7	7,3	2,6	0,3	0,2	0,1	1,2	0,3	0,2	1,1	0,0	0,8	0,4	2,5	0,8	1,0	0,1	0,1	1,2	1,0	0,9
Agua mineral, refrescos, jugos																										
Aguas minerales y de mesa (Litro)	7,3	8,2	5,3	6,0	3,2	1,6	2,7	8,4	9,2	1,6	5,6	3,3	2,1	7,6	13,8	2,4	3,5	1,3	8,0	4,5	9,0	4,6	6,4	8,8	7,5	5,5
Gaseosas (Litro)	31,7	33,3	29,2	38,3	18,3	22,3	16,5	31,1	33,8	23,3	29,7	20,5	29,4	41,8	41,6	34,0	26,8	17,8	16,3	27,0	54,1	40,1	37,1	32,4	29,0	21,0
Refrescos fluidos (Litro)	4,1	5,2	0,7	2,4	3,4	0,9	1,8	1,0	2,8	3,2	2,1	3,4	2,5	1,7	4,5	2,1	2,8	2,9	2,3	1,3	2,3	4,3	5,4	1,5	2,9	3,1

* Incluye Provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.3

Perú Nacional: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Cereales						
Arroz (Kg.)	47,4	27,7	48,1	48,7	53,5	58,8
Maíz (Kg.)	5,1	9,7	5,1	3,9	3,3	3,3
Trigo y similares (morón) (Kg.)	2,8	6,5	3,1	2,2	1,1	1,0
Avena y similares (Kg.)	1,8	1,0	1,7	2,4	2,2	2,0
Cebada (Kg.)	0,7	1,3	0,9	0,9	0,3	0,3
Otros cereales (Kg.) 1/	0,6	0,8	0,7	0,5	0,5	0,7
Harinas						
Harina de trigo (Kg.)	1,4	2,2	1,5	1,3	1,2	0,7
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	1,0	1,8	1,5	0,7	0,6	0,5
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,5	0,8	0,5	0,4	0,4	0,3
Productos de panadería						
Pan (Kg.)	24,0	12,2	22,6	26,3	27,7	31,0
Galletas (Kg.)	1,7	0,9	1,6	1,6	1,9	2,6
Pasteles y tortas (Kg.)	1,2	0,2	0,7	0,9	1,5	2,8
Pastas						
Fideos secos (Kg.)	11,0	8,6	12,0	11,7	11,4	11,2
Carnes						
Carne de carnero (Kg.)	1,7	1,1	1,6	1,9	1,6	2,2
Carne de cerdo (Kg.)	1,0	0,3	0,6	1,0	1,2	1,7
Carne de vacuno (Kg.)	5,1	1,0	2,9	4,1	6,2	11,4
Carnes varias (Kg.) 4/	0,9	1,4	0,9	0,7	0,6	0,6
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,4	0,0	0,1	0,3	0,5	1,2
Gallina (Kg.)	0,6	0,2	0,3	0,7	0,8	1,2
Pollo (Kg.)	17,4	3,0	10,6	17,6	24,8	30,9
Menudencia (Kg.) 6/	3,5	1,8	3,0	3,7	4,3	4,4
Aves de corral (Kg.)	0,6	1,0	0,6	0,4	0,6	0,5
Pescado y mariscos						
Pescado de mar (Kg.)	6,4	2,1	5,8	7,2	8,4	8,5
Pescado de río (Kg.)	1,8	2,5	2,8	1,2	1,3	1,3
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,6	1,0	1,1	0,4	0,3	0,2
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	0,7	0,9	1,0	1,0	1,4
Productos lácteos						
Leche fresca (Litro)	4,9	4,6	6,1	4,9	4,7	4,3
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	1,2	0,0	0,1	0,5	1,1	4,1
Leche evaporada (Litro)	10,5	1,6	4,9	9,6	14,3	21,9
Yogur (Litro)	3,1	0,5	1,0	1,9	3,6	8,8
Queso fresco (Kg.)	2,4	0,9	1,7	2,1	2,7	4,4
Huevos						
Huevos de ave (Kg.)	6,6	3,0	5,1	6,8	8,2	10,0
Aceites y grasas						
Aceite vegetal (Litro)	6,5	3,8	6,2	6,7	6,8	8,9
Margarina (Kg.)	0,6	0,1	0,4	0,7	0,8	0,9
Frutas						
Limón (Kg.)	3,4	0,9	2,4	3,2	4,5	6,0
Mandarina (Kg.)	4,8	2,0	3,9	4,5	6,0	7,8
Naranja (Kg.)	6,4	3,4	4,4	5,6	6,9	11,6
Duraznos (Kg.)	1,1	0,2	0,5	0,9	1,3	2,4
Manzana (Kg.)	6,1	3,0	4,9	5,8	6,8	9,9
Palta (Kg.)	1,5	0,4	1,0	1,3	1,9	3,2
Papaya (Kg.)	3,2	0,5	0,7	1,5	3,9	9,6
Plátano (Kg.)	26,4	31,0	27,0	25,3	24,6	23,8
Uva (Kg.)	2,0	0,3	1,1	1,7	2,6	4,4
Fresa (Kg.)	0,7	0,0	0,2	0,4	0,9	1,8
Mango (Kg.)	1,6	0,4	1,0	1,5	2,1	3,0
Sandía (Kg.)	1,4	0,3	0,9	1,1	1,6	3,2

Continúa...

Cuadro N° 1.3

Perú Nacional: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.					
	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Hortalizas						
Apio (Kg.)	1,1	0,6	1,0	1,0	1,3	1,6
Lechuga (Kg.)	1,5	0,6	0,9	1,5	1,8	2,8
Coles (Kg.)	2,2	1,6	1,9	2,2	2,1	3,3
Ají entero (Kg.)	0,8	0,2	0,4	0,7	0,9	1,6
Tomate (Kg.)	6,8	3,4	5,8	7,0	7,8	10,2
Zapallo (Kg.)	3,3	1,8	2,7	3,4	4,2	4,6
Choclo (Kg.)	3,3	1,9	3,7	2,9	3,1	4,8
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,7	1,5	0,7	0,6	0,3	0,3
Ajo (Kg.)	0,9	0,7	0,9	1,1	0,9	1,2
Cebolla (Kg.)	11,0	6,1	9,2	11,5	12,8	15,3
Zanahoria (Kg.)	6,9	4,3	6,2	7,0	7,9	9,1
Menestras						
Frejol (Kg.)	2,6	2,9	2,8	2,6	2,3	2,4
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,8	2,2	3,5	3,9	4,5	5,0
Habas (fresca y seca) (Kg.)	3,5	5,6	4,8	3,2	1,8	2,1
Lenteja (Kg.)	1,8	1,3	1,7	2,0	2,1	2,0
Tubérculos y derivados						
Camote (Kg.)	3,4	2,7	2,2	3,1	4,3	4,6
Papa (Kg.)	63,5	83,7	70,2	58,1	53,3	52,4
Yuca (Kg.)	6,6	11,1	7,0	5,8	4,6	4,4
Olluco (Kg.)	2,8	4,1	4,2	2,1	1,8	2,0
Chuño entero (Kg.)	2,2	5,6	3,0	1,1	0,6	0,5
Otros tubérculos (Kg.) 7/	1,3	2,8	2,2	0,7	0,3	0,3
Azúcar						
Azúcar refinada (Kg.)	19,5	11,6	18,7	19,2	21,1	26,8
Hielo						
Helado (Kg.)	1,5	0,6	1,2	1,6	1,8	2,4
Especies, sazonadores, postres						
Hierbas culinarias (Kg.)	1,1	0,7	0,8	1,1	1,4	1,5
Especies (Kg.)	0,8	0,2	0,5	0,9	1,1	1,1
Ajies (Kg.)	0,8	0,2	0,7	1,0	1,2	1,1
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	0,7	0,3	0,7	0,9	0,9	0,9
Agua mineral, refrescos, jugos						
Aguas minerales y de mesa (Litro)	4,9	0,2	1,5	2,7	5,9	13,9
Gaseosas (Litro)	27,3	8,5	19,0	28,1	33,9	47,1
Refrescos fluidos (Litro)	2,8	0,5	1,1	2,0	3,6	6,9
Néctar de fruta (Litro)	2,4	0,5	1,3	2,1	2,9	5,0

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.4

Lima Metropolitana: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Cereales						
Arroz (Kg.)	46,6	41,9	46,0	46,7	49,7	48,6
Maíz (Kg.)	1,5	0,7	1,1	1,6	1,5	2,5
Trigo y similares (morón) (Kg.)	0,8	0,7	0,7	0,9	0,8	0,9
Avena y similares (Kg.)	1,7	1,6	1,9	1,8	1,7	1,3
Otros cereales (Kg.) 1/	0,5	0,4	0,5	0,6	0,6	0,6
Harinas						
Harina de trigo (Kg.)	0,5	0,5	0,5	0,6	0,4	0,5
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	0,3	0,2	0,3	0,3	0,2	0,4
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,2	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2
Productos de panadería						
Pan (Kg.)	23,6	18,9	21,5	23,6	25,5	28,3
Galletas (Kg.)	1,9	1,3	1,5	1,8	2,0	2,9
Pasteles y tortas (Kg.)	1,8	0,7	0,9	1,6	2,1	3,7
Pastas						
Fideos secos (Kg.)	9,5	8,6	9,8	10,0	9,8	9,4
Carnes						
Carne de carnero (Kg.)	0,4	0,3	0,4	0,4	0,5	0,3
Carne de cerdo (Kg.)	0,8	0,2	0,4	0,6	1,0	1,6
Carne de vacuno (Kg.)	5,3	1,5	3,3	4,3	6,1	11,3
Carne de otras aves (Kg.) 4/	0,8	0,2	0,5	0,6	1,1	1,8
Gallina (Kg.)	0,8	0,4	0,8	0,8	1,1	1,0
Pollo (Kg.)	26,1	15,9	21,8	27,6	30,8	34,6
Menudencia (Kg.) 5/	4,7	4,5	4,4	5,2	5,2	4,0
Pescado y mariscos						
Pescado de mar (Kg.)	7,0	4,6	6,1	7,8	8,0	8,5
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	0,9	0,6	0,7	0,8	1,0	1,4
Productos lácteos						
Leche fresca (Litro)	0,4	0,1	0,5	0,6	0,6	0,5
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	3,3	0,6	1,3	2,1	4,0	8,5
Leche evaporada (Litro)	16,4	8,9	12,6	15,4	19,4	25,5
Yogur (Litro)	5,5	1,4	2,9	4,1	5,9	13,5
Queso fresco (Kg.)	2,3	0,8	1,3	2,1	2,7	4,5
Huevos						
Huevos de ave (Kg.)	8,1	5,6	7,1	8,3	8,5	11,0
Aceites y grasas						
Aceite vegetal (Litro)	5,4	3,2	4,5	5,1	6,0	8,0
Margarina (Kg.)	0,9	0,8	1,0	0,9	0,9	1,0
Frutas						
Limón (Kg.)	4,8	2,6	3,7	4,8	5,6	7,4
Mandarina (Kg.)	7,4	6,0	6,6	7,0	8,0	9,1
Naranja (Kg.)	6,7	3,7	3,8	5,2	6,7	14,1
Duraznos (Kg.)	1,6	0,6	1,2	1,3	2,0	2,9
Manzana (Kg.)	6,5	3,8	4,8	6,0	7,4	10,7
Palta (Kg.)	2,1	0,9	1,4	1,8	2,5	3,7
Papaya (Kg.)	5,3	1,1	1,8	3,8	6,2	13,5
Plátano (Kg.)	14,7	10,2	12,9	14,9	17,4	18,1
Uva (Kg.)	2,7	0,9	1,6	2,9	2,8	5,0
Fresa (Kg.)	1,4	0,6	0,7	1,3	1,5	3,0
Mango (Kg.)	2,1	1,1	1,5	1,9	2,3	3,5
Sandía (Kg.)	1,8	0,6	1,0	1,4	2,0	4,1
Hortalizas						
Apio (Kg.)	1,2	0,7	0,9	1,2	1,3	1,7
Lechuga (Kg.)	1,9	0,9	1,3	1,7	2,0	3,6
Coles (Kg.)	2,0	1,3	1,5	1,7	2,1	3,2

Continúa...

Cuadro N° 1.4

Lima Metropolitana: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.					
	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Ají entero (Kg.)	0,9	0,4	0,6	0,8	1,2	1,8
Tomate (Kg.)	6,7	3,7	5,4	6,2	8,0	10,4
Zapallo (Kg.)	3,6	2,6	3,0	4,0	3,8	4,7
Choclo (Kg.)	3,2	1,3	2,0	3,2	3,6	5,8
Ajo (Kg.)	0,7	0,3	0,4	0,6	0,7	1,2
Cebolla (Kg.)	12,2	8,3	10,6	12,6	14,1	15,1
Zanahoria (Kg.)	6,6	4,2	5,8	6,6	7,3	9,2
Menestras						
Frejol (Kg.)	1,9	1,4	1,7	1,9	1,9	2,6
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,9	2,8	3,4	4,2	4,5	4,8
Habas (fresca y seca) (Kg.)	1,2	0,9	1,0	1,3	1,2	1,4
Lenteja (Kg.)	2,0	1,8	2,2	2,1	2,0	2,0
Tubérculos y derivados						
Camote (Kg.)	3,6	2,3	2,9	4,3	3,8	4,8
Papa (Kg.)	43,4	38,6	42,1	46,5	45,7	43,9
Yuca (Kg.)	2,2	1,0	1,9	2,2	2,7	2,9
Olluco (Kg.)	2,1	1,7	2,1	2,1	2,5	2,0
Azúcar						
Azúcar refinada (Kg.)	17,2	11,9	15,5	15,7	18,5	24,2
Hielo						
Helado (Kg.)	1,7	0,9	1,0	1,5	1,8	3,1
Especias, sazónadores, postres						
Especias (Kg.)	1,2	1,0	1,3	1,3	1,3	1,2
Ajies (Kg.)	1,2	1,0	1,3	1,4	1,4	1,1
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 6/	0,7	0,6	0,7	0,7	0,7	0,6
Agua mineral, refrescos, jugos						
Aguas minerales y de mesa (Litro)	8,2	1,8	3,9	6,3	8,2	20,6
Gaseosas (Litro)	33,3	17,7	26,6	33,3	39,0	49,7
Refrescos fluidos (Litro)	5,2	2,0	3,2	4,5	6,2	10,1
Néctar de fruta (Litro)	3,5	1,6	2,5	2,7	3,9	6,7

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

5/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

6/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro Nº 1.5
Resto país: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Cereales						
Arroz (Kg.)	47,7	23,6	45,4	49,0	55,9	64,7
Maíz (Kg.)	6,7	11,4	6,8	5,2	4,9	5,1
Trigo y similares (morón) (Kg.)	3,7	7,5	4,5	2,9	2,2	1,4
Avena y similares (Kg.)	1,9	0,5	1,5	2,3	2,6	2,6
Cebada (Kg.)	1,0	1,6	0,8	1,2	1,0	0,5
Otros cereales (Kg.) 1/	0,7	0,9	1,0	0,2	0,6	0,6
Harinas						
Harina de trigo (Kg.)	1,8	2,3	2,0	1,8	1,2	1,5
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	1,3	1,9	1,9	1,3	0,7	0,9
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,6	0,9	0,6	0,5	0,5	0,4
Productos de panadería						
Pan (Kg.)	24,1	10,4	19,8	25,5	30,5	34,3
Galletas (Kg.)	1,7	0,8	1,4	1,8	1,8	2,4
Pasteles y tortas (Kg.)	0,9	0,2	0,5	0,8	1,1	2,2
Pastas						
Fideos secos (Kg.)	11,6	8,0	11,6	12,9	12,8	13,0
Carnes						
Carne de carnero (Kg.)	2,3	0,9	1,9	1,7	2,9	4,0
Carne de cerdo (Kg.)	1,0	0,2	0,6	1,1	1,1	2,2
Carne de vacuno (Kg.)	5,1	0,7	2,2	4,0	6,4	12,0
Carnes varias (Kg.) 4/	1,2	1,2	1,5	1,0	1,2	1,1
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,7
Gallina (Kg.)	0,5	0,0	0,2	0,5	0,5	1,3
Pollo (Kg.)	13,4	1,8	6,3	13,2	19,4	26,6
Menudencia (Kg.) 6/	2,9	1,6	2,5	2,8	3,6	4,1
Aves de corral (Kg.)	0,9	1,1	0,9	0,6	0,9	1,1
Pescado y mariscos						
Pescado de mar (Kg.)	6,1	1,6	5,0	7,2	8,2	8,7
Pescado de río (Kg.)	2,6	2,9	3,2	2,2	2,0	2,6
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,8	0,8	1,7	0,7	0,6	0,4
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	0,6	1,0	1,0	1,2	1,4
Productos lácteos						
Leche fresca (Litro)	6,9	4,7	7,0	6,8	7,0	9,1
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,7
Leche evaporada (Litro)	7,9	1,0	3,0	6,2	10,6	18,5
Yogur (Litro)	2,1	0,5	0,7	1,3	2,2	5,7
Queso fresco (Kg.)	2,4	0,9	1,5	2,1	2,9	4,6
Huevos						
Huevos de ave (Kg.)	5,9	2,5	4,2	5,8	7,7	9,4
Aceites y grasas						
Aceite vegetal (Litro)	7,0	3,4	5,6	7,7	8,2	10,0
Margarina (Kg.)	0,4	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8
Frutas						
Limón (Kg.)	2,8	0,6	1,7	2,9	3,4	5,1
Mandarina (Kg.)	3,7	1,7	2,9	3,9	4,0	6,2
Naranja (Kg.)	6,2	3,4	3,7	5,4	7,7	10,8
Duraznos (Kg.)	0,8	0,2	0,4	0,6	1,1	2,0
Manzana (Kg.)	5,9	2,7	4,4	5,7	6,8	9,8
Palta (Kg.)	1,3	0,3	0,8	1,1	1,5	2,8
Papaya (Kg.)	2,3	0,5	0,5	1,2	2,2	7,3
Plátano (Kg.)	31,6	33,0	30,6	30,8	31,6	31,7
Uva (Kg.)	1,7	0,2	0,7	1,7	2,2	3,9
Fresa (Kg.)	0,3	0,0	0,1	0,2	0,4	1,0
Mango (Kg.)	1,4	0,4	0,9	1,0	1,8	2,9
Sandía (Kg.)	1,2	0,2	0,9	0,9	1,3	2,8

Continúa...

Cuadro N° 1.5
Resto país: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
 (Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.					
	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Hortalizas						
Apio (Kg.)	1,1	0,5	0,9	1,0	1,3	1,6
Lechuga (Kg.)	1,3	0,4	0,8	1,2	1,7	2,5
Coles (Kg.)	2,3	1,4	2,1	2,2	2,4	3,6
Ají entero (Kg.)	0,7	0,2	0,3	0,6	0,9	1,5
Tomate (Kg.)	6,9	2,9	5,2	7,3	8,4	10,6
Zapallo (Kg.)	3,2	1,6	2,4	3,1	4,2	4,7
Choclo (Kg.)	3,3	1,9	3,9	3,9	2,3	4,5
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,9	2,1	0,8	0,8	0,6	0,5
Ajo (Kg.)	1,1	0,7	0,9	1,2	1,3	1,3
Cebolla (Kg.)	10,4	5,6	8,1	11,0	12,4	15,1
Zanahoria (Kg.)	7,0	3,8	6,2	6,8	8,5	9,7
Menestras						
Frejol (Kg.)	2,9	2,9	3,8	2,5	2,7	2,4
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,8	2,2	2,9	4,0	4,2	5,6
Habas (fresca y seca) (Kg.)	4,5	6,5	5,1	4,7	3,6	2,8
Lenteja (Kg.)	1,8	1,2	1,9	1,6	2,1	2,1
Tubérculos y derivados						
Camote (Kg.)	3,3	3,0	2,3	2,5	3,7	4,8
Papa (Kg.)	72,6	90,0	76,0	73,1	61,5	62,2
Yuca (Kg.)	8,6	13,1	9,7	6,4	7,8	5,8
Olluco (Kg.)	3,2	4,5	3,7	4,5	1,5	1,6
Chuño entero (Kg.)	3,1	6,8	3,8	2,2	1,4	1,2
Otros tubérculos (Kg.) 7/	1,8	3,3	2,3	2,1	0,8	0,4
Azúcar						
Azúcar refinada (Kg.)	20,5	10,5	16,2	23,2	22,4	30,4
Hielo						
Helado (Kg.)	1,5	0,5	1,2	1,4	2,3	2,0
Especias, sazónadores, postres						
Hierbas culinarias (Kg.)	1,1	0,7	0,8	1,1	1,4	1,7
Especias (Kg.)	0,6	0,1	0,4	0,6	0,8	1,0
Ajies (Kg.)	0,7	0,1	0,4	0,7	1,0	1,0
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	0,8	0,2	0,6	0,8	1,1	1,2
Agua mineral, refrescos, jugos						
Aguas minerales y de mesa (Litro)	3,4	0,1	1,1	1,8	3,6	10,3
Gaseosas (Litro)	24,7	7,1	15,0	24,1	32,7	44,5
Refrescos fluidos (Litro)	1,8	0,3	0,8	1,3	2,2	4,2
Néctar de fruta (Litro)	1,9	0,3	0,9	1,5	2,5	4,0

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.6
Perú urbano: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Cereales						
Arroz (Kg.)	47,6	35,7	45,8	50,6	51,5	54,5
Maíz (Kg.)	2,9	3,3	2,4	2,3	2,8	3,4
Trigo y similares (morón) (Kg.)	1,0	1,5	1,0	1,0	0,9	0,9
Avena y similares (Kg.)	1,9	1,4	2,1	2,2	2,0	2,0
Cebada (Kg.)	0,3	0,4	0,4	0,2	0,3	0,3
Otros cereales (Kg.) 1/	0,5	0,4	0,4	0,5	0,6	0,6
Harinas						
Harina de trigo (Kg.)	0,8	1,1	0,9	0,7	0,8	0,7
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	0,6	1,0	0,6	0,4	0,5	0,5
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,2
Productos de panadería						
Pan (Kg.)	26,5	20,6	25,0	27,9	28,3	30,8
Galletas (Kg.)	1,8	1,1	1,6	1,7	1,9	2,6
Pasteles y tortas (Kg.)	1,5	0,5	0,9	1,0	1,8	3,1
Pastas						
Fideos secos (Kg.)	10,0	8,7	10,2	10,4	10,6	10,3
Carnes						
Carne de carnero (Kg.)	1,3	0,9	1,1	1,3	1,3	2,1
Carne de cerdo (Kg.)	1,0	0,3	0,6	0,8	1,3	1,9
Carne de vacuno (Kg.)	5,9	1,9	3,7	4,7	6,4	12,5
Carnes varias (Kg.) 4/	0,6	0,9	0,7	0,4	0,4	0,6
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,5	0,0	0,2	0,4	0,6	1,4
Gallina (Kg.)	0,7	0,2	0,4	0,6	0,9	1,3
Pollo (Kg.)	21,0	8,0	16,2	22,3	26,6	32,0
Menudencia (Kg.) 6/	3,9	3,0	3,7	3,8	4,7	4,2
Aves de corral (Kg.)	0,4	0,5	0,3	0,2	0,4	0,5
Pescado y mariscos						
Pescado de mar (Kg.)	7,2	4,8	6,9	7,6	8,4	8,6
Pescado de río (Kg.)	1,6	3,3	1,5	1,0	1,0	1,3
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,4	0,8	0,5	0,3	0,3	0,1
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	0,8	0,9	0,9	1,0	1,4
Productos lácteos						
Leche fresca (Litro)	4,3	3,8	4,9	3,6	5,1	4,2
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	1,5	0,1	0,3	0,8	1,6	4,7
Leche evaporada (Litro)	12,7	4,1	8,5	12,3	15,6	23,2
Yogur (Litro)	3,9	1,0	1,5	2,7	4,2	10,1
Queso fresco (Kg.)	2,5	0,9	1,8	2,2	3,0	4,6
Huevos						
Huevos de ave (Kg.)	7,5	4,4	6,3	7,8	8,4	10,4
Aceites y grasas						
Aceite vegetal (Litro)	6,3	4,1	5,8	6,0	6,6	8,7
Margarina (Kg.)	0,7	0,3	0,6	0,8	0,8	0,9
Frutas						
Limón (Kg.)	3,9	1,6	3,0	3,8	4,9	6,3
Mandarina (Kg.)	5,6	3,2	4,8	5,4	6,4	8,1
Naranja (Kg.)	6,9	4,0	5,0	6,2	6,9	12,4
Duraznos (Kg.)	1,3	0,3	0,6	1,2	1,5	2,6
Manzana (Kg.)	6,6	3,3	5,7	6,0	7,2	10,6
Palta (Kg.)	1,8	0,7	1,2	1,6	2,1	3,5
Papaya (Kg.)	4,0	0,6	1,5	2,3	5,0	10,9
Plátano (Kg.)	23,8	27,1	24,3	21,3	23,0	23,5
Uva (Kg.)	2,4	0,7	1,7	2,0	2,9	4,7
Fresa (Kg.)	0,8	0,1	0,4	0,5	1,1	2,0
Mango (Kg.)	1,8	0,8	1,2	1,7	2,1	3,1
Sandía (Kg.)	1,7	0,7	0,9	1,4	1,7	3,7

Continúa...

Cuadro N° 1.6

Perú urbano: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.					
	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Hortalizas						
Apio (Kg.)	1,1	0,7	0,9	1,0	1,4	1,6
Lechuga (Kg.)	1,7	0,8	1,3	1,5	2,0	3,1
Coles (Kg.)	2,1	1,3	1,7	1,9	2,2	3,5
Aji entero (Kg.)	0,8	0,3	0,5	0,7	1,0	1,7
Tomate (Kg.)	7,1	4,4	5,9	6,8	7,9	10,4
Zapallo (Kg.)	3,6	2,4	3,2	3,6	4,1	4,7
Choclo (Kg.)	2,8	1,3	2,0	2,3	3,6	5,0
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,5	1,6	0,3	0,3	0,2	0,2
Ajo (Kg.)	0,8	0,6	0,7	0,8	0,9	1,2
Cebolla (Kg.)	11,3	6,9	9,6	11,2	13,2	15,4
Zanahoria (Kg.)	6,9	4,9	5,7	6,8	7,8	9,2
Menestras						
Frejol (Kg.)	2,0	1,9	2,0	2,0	2,0	2,3
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,9	2,3	3,3	3,8	4,8	5,3
Habas (fresca y seca) (Kg.)	1,8	1,9	1,9	1,6	1,9	1,9
Lenteja (Kg.)	1,7	1,2	1,7	1,9	1,9	1,9
Tubérculos y derivados						
Camote (Kg.)	3,4	1,9	2,5	3,5	4,1	4,8
Papa (Kg.)	47,0	42,5	44,8	47,6	50,5	49,4
Yuca (Kg.)	3,5	2,7	3,2	3,6	3,7	4,2
Olluco (Kg.)	1,6	1,0	1,5	1,6	1,9	2,0
Chuño entero (Kg.)	0,5	0,9	0,5	0,3	0,5	0,5
Otros tubérculos (Kg.) 7/	0,3	0,7	0,3	0,1	0,2	0,3
Azúcar						
Azúcar refinada (Kg.)	18,7	13,7	17,2	18,4	18,8	25,4
Hielo						
Helado (Kg.)	1,7	1,3	1,2	1,9	1,8	2,6
Especies, sazónadores, postres						
Hierbas culinarias (Kg.)	1,2	0,7	1,0	1,2	1,4	1,5
Especies (Kg.)	0,9	0,5	0,8	1,1	1,2	1,1
Ajjes (Kg.)	1,0	0,6	0,9	1,2	1,3	1,1
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	0,9	0,6	1,0	1,0	1,0	0,8
Agua mineral, refrescos, jugos						
Aguas minerales y de mesa (Litro)	6,1	1,1	2,4	4,0	7,2	15,7
Gaseosas (Litro)	30,0	12,6	23,0	30,2	36,0	48,1
Refrescos fluidos (Litro)	3,4	0,7	1,8	2,8	4,1	7,4
Néctar de fruta (Litro)	2,8	0,9	1,7	2,6	3,3	5,5

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.7

Perú rural: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Cereales						
Arroz (Kg.)	46,4	16,5	30,4	47,4	52,8	85,1
Maíz (Kg.)	12,6	11,4	17,7	10,8	10,4	13,0
Trigo y similares (morón) (Kg.)	8,8	8,3	11,3	8,7	8,5	7,0
Avena y similares (Kg.)	1,6	0,3	0,4	1,7	2,0	3,4
Cebada (Kg.)	2,1	1,5	3,0	1,2	2,2	2,6
Otros cereales (Kg.) 1/	1,1	0,3	1,2	1,5	1,8	0,7
Harinas						
Harina de trigo (Kg.)	3,1	2,8	3,0	3,1	2,8	4,1
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	2,4	2,1	1,4	3,4	3,3	1,7
Harina de menestras (Kg.) 3/	1,0	0,9	1,2	1,0	0,8	0,8
Productos de panadería						
Pan (Kg.)	15,3	4,7	10,4	13,6	20,4	27,2
Galletas (Kg.)	1,5	0,6	0,9	1,8	1,9	2,3
Pasteles y tortas (Kg.)	0,3	0,1	0,1	0,2	0,4	0,9
Pastas						
Fideos secos (Kg.)	14,2	6,0	10,5	13,2	17,6	23,9
Carnes						
Carne de carnero (Kg.)	2,8	0,6	1,3	2,4	3,1	6,7
Carne de cerdo (Kg.)	0,9	0,1	0,4	0,7	2,0	1,3
Carne de vacuno (Kg.)	2,7	0,6	0,8	1,2	3,7	7,4
Carnes varias (Kg.) 4/	1,7	0,3	2,4	2,6	0,5	2,7
Gallina (Kg.)	0,4	0,0	0,1	0,2	0,2	1,4
Pollo (Kg.)	4,9	0,6	1,3	3,1	5,9	13,7
Menudencia (Kg.) 5/	2,0	0,6	1,6	1,6	2,0	3,9
Aves de corral (Kg.)	1,5	0,5	1,4	2,2	1,2	2,4
Pescado y mariscos						
Pescado de mar (Kg.)	3,5	0,4	1,3	3,3	5,1	7,6
Pescado de río (Kg.)	2,5	1,2	3,0	3,3	2,0	2,9
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	1,2	0,5	1,2	1,7	1,9	0,7
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,1	0,3	0,8	1,0	1,0	2,2
Productos lácteos						
Leche fresca (Litro)	7,1	4,8	6,5	8,0	7,7	8,3
Leche evaporada (Litro)	2,8	0,2	0,8	1,2	2,6	9,2
Yogur (Litro)	0,5	0,1	0,4	0,3	0,6	1,1
Queso fresco (Kg.)	2,0	0,8	1,2	1,4	2,9	3,6
Huevos						
Huevos de ave (Kg.)	3,7	1,6	2,8	3,4	4,2	6,4
Aceites y grasas						
Aceite vegetal (Litro)	7,2	2,5	4,5	6,1	8,8	14,4
Frutas						
Limón (Kg.)	1,6	0,3	0,7	1,5	2,2	3,2
Mandarina (Kg.)	2,3	1,1	1,4	2,6	3,4	2,9
Naranja (Kg.)	4,5	1,0	3,8	5,1	4,7	8,1
Duraznos (Kg.)	0,5	0,0	0,4	0,5	0,4	0,9
Manzana (Kg.)	4,5	1,2	3,8	5,8	5,1	6,4
Palta (Kg.)	0,6	0,0	0,3	0,7	0,9	0,9
Papaya (Kg.)	0,5	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7
Plátano (Kg.)	34,9	28,1	37,7	34,1	29,1	45,6
Uva (Kg.)	0,8	0,1	0,1	0,6	0,9	2,3
Mango (Kg.)	0,9	0,3	0,2	0,5	0,7	2,8
Sandía (Kg.)	0,5	0,0	0,0	0,9	0,8	0,6
Hortalizas						
Apio (Kg.)	0,9	0,3	0,6	0,8	1,2	1,8
Lechuga (Kg.)	0,8	0,3	0,5	0,8	0,7	1,8

Continúa...

Cuadro N° 1.7

Perú rural: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.					
	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Coles (Kg.)	2,6	1,2	1,7	3,0	3,2	4,0
Ají entero (Kg.)	0,5	0,2	0,3	0,4	0,5	1,3
Tomate (Kg.)	5,8	1,7	3,4	5,0	7,0	12,1
Zapallo (Kg.)	2,5	0,8	1,3	2,4	2,9	4,9
Choclo (Kg.)	4,8	1,3	3,6	3,5	10,4	5,1
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	1,2	0,6	1,5	0,5	1,9	1,8
Ajo (Kg.)	1,3	0,4	0,9	1,0	1,5	2,7
Cebolla (Kg.)	9,9	3,4	6,8	8,5	12,0	18,8
Zanahoria (Kg.)	6,9	2,5	3,9	7,0	8,6	12,3
Menestras						
Frejol (Kg.)	4,5	2,3	4,1	5,6	5,2	5,2
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,6	1,8	2,9	2,6	5,0	5,4
Habas (fresca y seca) (Kg.)	9,2	8,4	8,5	7,0	14,2	7,8
Lenteja (Kg.)	2,2	1,3	1,6	2,2	2,2	3,8
Tubérculos y derivados						
Camote (Kg.)	3,5	3,9	3,5	2,2	2,9	4,9
Papa (Kg.)	120,1	94,6	132,4	109,6	140,6	123,4
Yuca (Kg.)	17,2	16,3	18,0	16,2	17,8	17,7
Olluco (Kg.)	7,0	2,8	10,0	7,6	11,0	3,6
Chuño entero (Kg.)	7,7	8,9	9,1	7,8	8,8	4,1
Otros tubérculos (Kg.) 6/	4,5	3,3	6,0	3,6	6,9	2,8
Azúcar						
Azúcar refinada (Kg.)	22,2	8,5	12,3	15,5	27,3	47,3
Hielo						
Helado (Kg.)	0,8	0,3	0,4	0,6	1,0	1,5
Especias, sazónadores, postres						
Hierbas culinarias (Kg.)	0,9	0,5	0,9	0,8	0,9	1,5
Especias (Kg.)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,6
Ajies (Kg.)	0,2	0,0	0,1	0,1	0,3	0,5
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 7/	0,2	0,0	0,4	0,2	0,3	0,2
Agua mineral, refrescos, jugos						
Aguas minerales y de mesa (Litro)	0,7	0,0	0,0	0,3	0,8	2,1
Gaseosas (Litro)	18,2	3,7	9,5	14,1	22,8	41,1
Refrescos fluidos (Litro)	0,9	0,2	0,3	0,7	0,9	2,5
Néctar de fruta (Litro)	0,9	0,2	0,3	0,9	1,3	1,7

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

6/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

7/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.8
Perú costa: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Cereales						
Arroz (Kg.)	51,6	45,9	48,9	53,2	53,1	56,7
Maíz (Kg.)	2,3	1,7	1,7	2,3	2,6	3,5
Trigo y similares (morón) (Kg.)	0,6	0,4	0,6	0,7	0,7	0,8
Avena y similares (Kg.)	1,9	1,4	2,1	2,1	2,0	1,7
Cebada (Kg.)	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2
Otros cereales (Kg.) 1/	0,4	0,2	0,3	0,4	0,5	0,5
Harinas						
Harina de trigo (Kg.)	0,5	0,3	0,6	0,5	0,8	0,6
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,4
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	0,2
Productos de panadería						
Pan (Kg.)	25,4	21,2	24,5	25,3	26,8	28,9
Galletas (Kg.)	1,8	1,1	1,6	1,8	1,9	2,7
Pasteles y tortas (Kg.)	1,5	0,6	0,9	1,2	1,8	3,1
Pastas						
Fideos secos (Kg.)	9,9	8,2	10,0	10,4	10,2	10,5
Carnes						
Carne de carnero (Kg.)	0,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6
Carne de cerdo (Kg.)	0,9	0,6	0,7	0,7	1,1	1,7
Carne de vacuno (Kg.)	6,1	2,5	3,6	4,6	5,9	13,7
Carnes varias (Kg.) 4/	0,3	0,1	0,2	0,2	0,2	0,5
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,7	0,1	0,4	0,5	0,8	1,6
Gallina (Kg.)	0,9	0,4	0,6	0,7	1,1	1,5
Pollo (Kg.)	24,0	12,8	19,6	25,3	29,2	33,2
Menudencia (Kg.) 6/	3,9	2,9	3,5	4,2	4,8	4,2
Aves de corral (Kg.)	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2
Pescado y mariscos						
Pescado de mar (Kg.)	9,7	10,2	9,4	9,4	9,8	9,8
Pescado de río (Kg.)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,3	0,9	0,4	0,2	0,1	0,1
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	0,8	0,8	0,9	1,0	1,4
Productos lácteos						
Leche fresca (Litro)	3,3	3,8	2,9	3,7	2,9	3,0
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	2,0	0,1	0,6	1,1	2,3	6,0
Leche evaporada (Litro)	14,2	5,3	10,6	13,7	17,2	24,2
Yogur (Litro)	4,4	0,8	1,8	3,6	4,4	11,3
Queso fresco (Kg.)	2,3	0,9	1,6	2,0	2,8	4,2
Huevos						
Huevos de ave (Kg.)	7,6	4,8	6,5	7,9	8,2	10,4
Aceites y grasas						
Aceite vegetal (Litro)	6,5	4,9	5,8	6,1	6,8	8,7
Margarina (Kg.)	0,8	0,6	0,9	0,9	0,9	1,0
Frutas						
Limón (Kg.)	4,8	2,8	3,9	4,6	5,6	7,1
Mandarina (Kg.)	6,5	4,0	5,9	6,5	7,4	9,0
Naranja (Kg.)	6,8	3,1	4,6	6,2	7,1	12,8
Duraznos (Kg.)	1,4	0,4	0,8	1,3	1,8	2,8
Manzana (Kg.)	6,4	3,4	4,9	5,9	7,0	11,0
Palta (Kg.)	2,0	1,0	1,3	1,8	2,3	3,5
Papaya (Kg.)	4,3	0,8	1,4	3,2	4,8	11,5
Plátano (Kg.)	16,5	13,7	15,1	15,3	18,6	19,5
Uva (Kg.)	2,5	0,7	1,4	2,6	2,7	5,0
Fresa (Kg.)	1,1	0,3	0,6	0,9	1,4	2,4
Mango (Kg.)	1,9	0,8	1,5	1,9	2,2	3,3
Sandía (Kg.)	2,1	1,2	1,1	1,8	1,6	4,7

Continúa...

Cuadro N° 1.8
Perú costa: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
 (Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.					
	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Hortalizas						
Apio (Kg.)	0,9	0,4	0,6	0,9	1,2	1,6
Lechuga (Kg.)	1,6	0,6	1,1	1,4	1,9	3,1
Coles (Kg.)	1,9	0,7	1,5	1,6	2,3	3,2
Aji entero (Kg.)	0,9	0,3	0,6	0,8	1,1	1,8
Tomate (Kg.)	6,8	4,1	5,7	6,6	7,4	10,1
Zapallo (Kg.)	3,4	2,0	2,8	3,9	3,8	4,5
Choclo (Kg.)	2,8	1,3	1,5	2,6	3,4	5,0
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
Ajo (Kg.)	0,8	0,6	0,7	0,7	0,8	1,2
Cebolla (Kg.)	11,8	7,3	10,4	11,9	13,5	15,8
Zanahoria (Kg.)	5,8	3,1	4,7	5,9	7,1	8,4
Menestras						
Frejol (Kg.)	2,3	2,4	2,1	2,3	2,1	2,4
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	4,1	2,8	3,4	3,8	5,1	5,4
Habas (fresca y seca) (Kg.)	1,1	0,6	0,8	1,2	1,3	1,6
Lenteja (Kg.)	1,8	1,5	1,7	1,9	2,1	1,9
Tubérculos y derivados						
Camote (Kg.)	4,1	3,5	3,2	4,1	4,5	5,0
Papa (Kg.)	39,4	29,2	36,6	43,1	44,1	44,0
Yuca (Kg.)	3,3	2,9	3,5	3,1	3,3	3,6
Olluco (Kg.)	1,6	0,8	1,4	1,7	1,8	2,0
Chuño entero (Kg.)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
Otros tubérculos (Kg.) 7/	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2
Azúcar						
Azúcar refinada (Kg.)	19,5	14,4	17,5	19,4	18,9	27,2
Hielo						
Helado (Kg.)	2,0	1,5	1,6	2,1	1,8	2,7
Especies, sazónadores, postres						
Hierbas culinarias (Kg.)	1,0	0,6	0,9	1,2	1,2	1,4
Especies (Kg.)	1,1	0,7	1,0	1,2	1,2	1,1
Ajies (Kg.)	1,1	0,7	1,1	1,3	1,4	1,2
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	1,0	1,0	1,1	1,0	1,1	0,8
Agua mineral, refrescos, jugos						
Aguas minerales y de mesa (Litro)	6,6	1,1	2,6	5,0	7,0	17,4
Gaseosas (Litro)	30,6	13,9	23,0	31,6	35,6	48,8
Refrescos fluidos (Litro)	3,9	1,0	2,3	3,1	4,8	8,5
Néctar de fruta (Litro)	3,3	1,4	2,4	2,9	3,7	6,2

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro Nº 1.9

Perú sierra: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Cereales						
Arroz (Kg.)	36,2	16,0	28,6	45,9	38,4	52,2
Maíz (Kg.)	10,5	15,7	13,1	9,5	8,7	5,7
Trigo y similares (morón) (Kg.)	7,2	10,7	9,3	7,3	6,3	2,5
Avena y similares (Kg.)	2,1	0,3	1,6	2,0	3,3	3,2
Cebada (Kg.)	1,8	2,4	1,5	1,7	2,6	0,6
Otros cereales (Kg.) 1/	1,2	1,2	1,1	1,7	1,0	1,2
Harinas						
Harina de trigo (Kg.)	3,0	3,0	3,4	3,1	2,8	2,4
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	2,4	2,3	2,9	3,3	2,0	1,6
Harina de menestras (Kg.) 3/	1,0	1,3	1,1	0,8	1,0	0,9
Productos de panadería						
Pan (Kg.)	25,6	10,1	16,0	26,0	33,5	42,5
Galletas (Kg.)	1,6	0,7	1,2	1,7	1,7	2,6
Pasteles y tortas (Kg.)	0,8	0,1	0,3	0,4	0,9	2,3
Pastas						
Fideos secos (Kg.)	12,9	8,3	9,8	14,9	16,0	15,7
Carnes						
Carne de carnero (Kg.)	4,1	1,2	1,8	3,5	5,6	8,4
Carne de cerdo (Kg.)	0,9	0,2	0,3	0,7	0,7	2,5
Carne de vacuno (Kg.)	3,8	0,5	1,3	2,4	4,8	9,8
Carnes varias (Kg.) 4/	1,8	0,5	3,2	1,5	1,9	1,8
Pollo (Kg.)	8,5	1,0	2,9	5,6	11,5	21,6
Menudencia (Kg.) 5/	2,9	1,0	2,5	3,1	3,6	4,2
Aves de corral (Kg.)	0,6	0,4	1,1	0,3	0,5	0,8
Pescado y mariscos						
Pescado de mar (Kg.)	2,5	0,6	1,4	2,3	3,3	5,1
Pescado de río (Kg.)	0,7	0,3	0,1	0,8	0,6	1,6
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,2	0,2	0,3	0,3	0,1	0,1
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	0,8	0,3	0,6	0,9	1,0	1,3
Productos lácteos						
Leche fresca (Litro)	9,2	4,8	7,6	10,9	10,9	11,6
Leche evaporada (Litro)	5,9	0,6	1,8	3,2	7,4	16,5
Yogur (Litro)	1,9	0,5	0,9	1,0	1,9	5,2
Queso fresco (Kg.)	2,8	0,6	1,5	2,6	3,3	6,0
Huevos						
Huevos de ave (Kg.)	4,8	1,7	3,2	4,2	5,7	9,3
Aceites y grasas						
Aceite vegetal (Litro)	6,3	3,0	4,7	6,6	8,1	9,1
Frutas						
Limón (Kg.)	1,7	0,5	0,9	1,7	2,0	3,3
Mandarina (Kg.)	3,7	2,1	3,3	3,6	3,9	5,6
Naranja (Kg.)	7,1	3,5	6,1	5,7	8,4	11,8
Duraznos (Kg.)	0,9	0,1	0,4	0,6	1,0	2,2
Manzana (Kg.)	7,2	2,4	5,8	6,5	9,8	11,3
Palta (Kg.)	1,1	0,1	0,5	0,7	1,3	2,7
Papaya (Kg.)	2,2	0,1	0,8	0,8	1,5	7,9
Plátano (Kg.)	12,1	4,1	9,0	12,0	15,3	19,9
Uva (Kg.)	1,7	0,3	0,7	1,1	2,7	3,8
Mango (Kg.)	1,4	0,3	0,8	1,3	1,7	3,0
Sandía (Kg.)	0,6	0,1	0,7	0,1	0,6	1,4
Hortalizas						
Apio (Kg.)	1,6	0,6	1,0	1,7	2,1	2,6
Lechuga (Kg.)	1,7	0,5	1,0	1,3	2,5	3,0
Coles (Kg.)	2,9	1,6	2,6	2,9	3,5	4,1

Continúa...

Cuadro N° 1.9

Perú sierra: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.					
	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Ají entero (Kg.)	0,7	0,2	0,3	0,4	0,9	1,4
Tomate (Kg.)	7,1	2,3	5,0	6,4	9,6	12,1
Zapallo (Kg.)	4,2	1,6	2,8	3,9	5,8	7,0
Choclo (Kg.)	5,0	1,1	3,5	8,3	5,7	6,4
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	1,9	3,4	1,2	1,8	1,7	1,3
Ajo (Kg.)	1,0	0,5	0,6	1,2	1,4	1,2
Cebolla (Kg.)	10,8	4,9	8,7	11,2	13,8	15,7
Zanahoria (Kg.)	9,9	4,5	7,6	9,9	13,0	14,5
Menestras						
Frejol (Kg.)	1,9	2,2	2,1	2,4	1,6	1,3
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,9	2,3	2,9	4,6	4,5	5,3
Habas (fresca y seca) (Kg.)	8,5	8,2	9,8	10,5	9,5	4,7
Lenteja (Kg.)	2,0	1,3	2,0	2,3	2,2	2,3
Tubérculos y derivados						
Camote (Kg.)	2,6	2,9	1,8	1,5	2,1	4,5
Papa (Kg.)	116,5	119,0	125,4	127,9	114,9	95,2
Yuca (Kg.)	5,0	2,6	5,5	8,6	4,0	4,4
Olluco (Kg.)	5,8	5,0	7,1	9,7	4,9	2,3
Chuño entero (Kg.)	6,4	10,0	7,7	6,4	5,1	2,9
Otros tubérculos (Kg.) 6/	3,5	4,5	4,2	5,3	3,0	0,7
Azúcar						
Azúcar refinada (Kg.)	19,0	9,0	11,7	23,3	20,6	30,3
Hielo						
Helado (Kg.)	0,9	0,4	0,4	0,8	1,1	1,8
Especies, sazónadores, postres						
Hierbas culinarias (Kg.)	1,2	0,6	1,0	1,0	1,5	1,9
Especies (Kg.)	0,5	0,0	0,3	0,4	0,7	0,9
Ajies (Kg.)	0,6	0,1	0,3	0,6	1,0	1,1
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 7/	0,3	0,2	0,2	0,4	0,3	0,6
Agua mineral, refrescos, jugos						
Aguas minerales y de mesa (Litro)	2,1	0,0	0,2	0,9	1,6	7,6
Gaseosas (Litro)	22,9	5,6	12,3	19,4	35,1	42,1
Refrescos fluidos (Litro)	1,5	0,3	0,6	1,0	1,9	3,8
Néctar de fruta (Litro)	1,2	0,2	0,6	0,9	1,6	2,8

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

6/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

7/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.10

Perú selva: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Cereales						
Arroz (Kg.)	58,1	29,5	54,5	56,2	75,0	75,6
Maíz (Kg.)	2,5	1,4	1,5	3,1	4,0	2,8
Trigo y similares (morón) (Kg.)	0,6	0,0	0,5	0,3	0,6	1,5
Avena y similares (Kg.)						
Harinas						
Harina de trigo (Kg.)	0,8	0,5	1,0	0,6	1,3	0,7
Harina de otros cereales (Kg.) 1/	0,2	0,1	0,2	0,3	0,2	0,2
Productos de panadería						
Pan (Kg.)	13,8	4,7	10,1	12,4	18,9	23,0
Galletas (Kg.)	1,6	0,9	1,6	1,8	1,6	2,1
Pasteles y tortas (Kg.)	0,8	0,3	0,5	0,7	0,9	1,7
Pastas						
Fideos secos (Kg.)	10,8	6,9	12,3	12,6	12,5	9,4
Carnes						
Carne de cerdo (Kg.)	1,3	0,1	0,8	2,2	1,1	2,2
Carne de vacuno (Kg.)	4,8	0,8	1,6	4,4	8,8	8,3
Carnes varias (Kg.) 2/	0,9	1,0	1,5	0,7	0,7	0,8
Gallina (Kg.)	0,6	0,0	0,5	0,2	1,5	1,0
Pollo (Kg.)	11,9	1,5	5,5	12,2	15,8	24,5
Menudencia (Kg.) 3/	3,0	0,9	2,8	3,1	3,2	4,9
Aves de corral (Kg.)	2,7	2,3	2,9	2,4	1,9	4,0
Pescado y mariscos						
Pescado de mar (Kg.)	2,4	0,2	1,4	2,4	5,2	2,8
Pescado de río (Kg.)	12,0	12,4	15,7	11,1	9,3	11,4
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	2,7	2,9	5,2	2,0	1,9	1,5
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,7	1,0	1,9	1,2	2,2	2,0
Productos lácteos						
Leche fresca (Litro)	1,2	0,5	0,8	1,4	1,3	1,9
Leche evaporada (Litro)	6,6	1,0	2,5	4,8	9,0	15,6
Yogur (Litro)	1,1	0,1	0,3	0,3	1,4	3,4
Queso fresco (Kg.)	1,5	0,6	0,9	1,2	2,4	2,6
Huevos						
Huevos de ave (Kg.)	7,2	3,3	5,4	7,4	8,9	10,8
Aceites y grasas						
Aceite vegetal (Litro)	7,1	2,5	6,0	6,8	9,5	10,8
Frutas						
Limón (Kg.)	2,0	0,3	1,4	1,8	2,5	3,9
Mandarina (Kg.)	0,6	0,0	0,1	0,4	0,8	1,5
Naranja (Kg.)	2,7	0,5	1,2	2,8	3,3	5,7
Manzana (Kg.)	1,8	0,4	1,1	1,7	2,4	3,6
Palta (Kg.)	0,9	0,4	0,7	1,2	0,4	1,9
Papaya (Kg.)	1,4	0,5	0,4	0,5	1,2	4,4
Plátano (Kg.)	104,3	133,3	109,6	95,0	99,3	84,0
Uva (Kg.)	0,8	0,0	0,2	0,7	1,1	2,2
Mango (Kg.)	0,6	0,0	0,5	0,1	0,9	1,4
Sandía (Kg.)	0,7	0,3	0,3	0,7	1,2	1,0
Hortalizas						
Apio (Kg.)	0,5	0,0	0,3	0,4	0,7	0,9
Lechuga (Kg.)	0,6	0,1	0,3	0,7	0,4	1,5
Coles (Kg.)	1,9	1,1	1,7	1,7	2,3	2,6
Aji entero (Kg.)	0,4	0,1	0,4	0,4	0,6	0,8
Tomate (Kg.)	6,3	1,9	5,0	6,5	7,5	10,6
Zapallo (Kg.)	0,7	0,5	0,4	0,7	0,7	1,2
Choclo (Kg.)	1,1	0,3	2,1	1,0	1,4	0,8

Continúa...

Cuadro N° 1.10
Perú selva: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por quintiles, según principales productos alimenticios
 (Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.					
	Total	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Ajo (Kg.)	1,5	0,8	1,3	1,3	2,1	1,7
Cebolla (Kg.)	7,9	3,0	6,2	7,0	10,5	12,9
Zanahoria (Kg.)	3,7	0,5	2,1	3,7	5,1	7,2
Menestras						
Frejol (Kg.)	5,6	5,2	7,0	4,6	6,7	4,4
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	2,5	0,8	1,7	2,5	4,5	2,8
Habas (fresca y seca) (Kg.)	0,6	0,3	0,2	0,5	0,7	1,4
Lenteja (Kg.)	1,5	0,3	0,8	1,0	2,7	2,4
Tubérculos y derivados						
Camote (Kg.)	2,6	2,9	2,1	1,4	3,9	2,8
Papa (Kg.)	29,9	8,8	20,5	29,7	42,8	47,7
Yuca (Kg.)	24,3	43,4	25,5	17,9	23,0	11,8
Olluco (Kg.)	0,6	0,3	0,1	0,5	0,6	1,3
Azúcar						
Azúcar refinada (Kg.)	20,8	11,4	19,3	20,3	24,4	28,4
Hielo						
Helado (Kg.)	1,3	0,5	1,0	1,4	1,4	2,0
Especies, sazónadores, postres						
Hierbas culinarias (Kg.)	1,2	0,7	0,8	1,2	1,2	2,1
Especies (Kg.)	0,3	0,1	0,2	0,2	0,4	0,9
Ajjes (Kg.)	0,2	0,1	0,2	0,3	0,2	0,4
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 4/	0,7	0,1	0,1	0,8	1,1	1,3
Agua mineral, refrescos, jugos						
Aguas minerales y de mesa (Litro)	4,7	0,2	2,4	3,3	3,6	13,8
Gaseosas (Litro)	24,8	6,7	15,2	22,8	29,6	49,8
Refrescos fluidos (Litro)	1,5	0,3	0,7	0,9	1,1	4,4
Néctar de fruta (Litro)	1,2	0,3	0,5	1,5	1,4	2,4

1/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

2/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

3/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

4/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.11

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por jefatura de hogar, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Total	Jefatura de hogar	
		Hombre	Mujer
Cereales			
Arroz (Kg.)	47,4	47,1	48,6
Maíz (Kg.)	5,1	5,3	4,1
Trigo y similares (morón) (Kg.)	2,8	3,0	2,1
Avena y similares (Kg.)	1,8	1,8	1,9
Cebada (Kg.)	0,7	0,7	0,9
Otros cereales (Kg.) 1/	0,6	0,6	0,6
Harinas			
Harina de trigo (Kg.)	1,4	1,4	1,1
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	1,0	1,0	1,0
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,5	0,5	0,4
Productos de panadería			
Pan (Kg.)	24,0	23,6	25,6
Galletas (Kg.)	1,7	1,7	1,7
Pasteles y tortas (Kg.)	1,2	1,2	1,3
Pastas			
Fideos secos (Kg.)	11,0	11,0	10,9
Carnes			
Carne de carnero (Kg.)	1,7	1,7	1,6
Carne de cerdo (Kg.)	1,0	1,0	0,9
Carne de vacuno (Kg.)	5,1	4,8	6,7
Carnes varias (Kg.) 4/	0,9	0,9	0,8
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,4	0,4	0,5
Gallina (Kg.)	0,6	0,6	0,7
Pollo (Kg.)	17,4	16,9	19,5
Menudencia (Kg.) 6/	3,5	3,4	3,5
Aves de corral (Kg.)	0,6	0,7	0,4
Pescado y mariscos			
Pescado de mar (Kg.)	6,4	6,5	6,0
Pescado de río (Kg.)	1,8	2,0	1,1
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,6	0,6	0,4
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	1,0	1,0
Productos lácteos			
Leche fresca (Litro)	4,9	4,9	5,0
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	1,2	1,1	1,6
Leche evaporada (Litro)	10,5	10,0	12,6
Yogur (Litro)	3,1	3,0	3,9
Queso fresco (Kg.)	2,4	2,3	2,6
Huevos			
Huevos de ave (Kg.)	6,6	6,5	7,1
Aceites y grasas			
Aceite vegetal (Litro)	6,5	6,5	6,6
Margarina (Kg.)	0,6	0,5	0,7
Frutas			
Limón (Kg.)	3,4	3,3	3,8
Mandarina (Kg.)	4,8	4,8	4,9
Naranja (Kg.)	6,4	6,3	6,5
Duraznos (Kg.)	1,1	1,0	1,3
Manzana (Kg.)	6,1	6,0	6,5
Palta (Kg.)	1,5	1,5	1,8
Papaya (Kg.)	3,2	3,0	4,1

Continúa...

Cuadro N° 1.11

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por jefatura de hogar, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Total	Jefatura de hogar		Conclusión.
		Hombre	Mujer	
Plátano (Kg.)	26,4	26,8	24,3	
Uva (Kg.)	2,0	2,0	2,2	
Fresa (Kg.)	0,7	0,6	0,8	
Mango (Kg.)	1,6	1,6	1,6	
Sandía (Kg.)	1,4	1,5	1,2	
Hortalizas				
Apio (Kg.)	1,1	1,1	1,2	
Lechuga (Kg.)	1,5	1,5	1,7	
Coles (Kg.)	2,2	2,2	2,3	
Ají entero (Kg.)	0,8	0,7	0,9	
Tomate (Kg.)	6,8	6,7	7,4	
Zapallo (Kg.)	3,3	3,3	3,4	
Choclo (Kg.)	3,3	3,2	3,5	
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,7	0,6	0,8	
Ajo (Kg.)	0,9	0,9	0,9	
Cebolla (Kg.)	11,0	10,8	11,5	
Zanahoria (Kg.)	6,9	6,8	7,5	
Menestras				
Frejol (Kg.)	2,6	2,6	2,5	
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,8	3,7	4,3	
Habas (fresca y seca) (Kg.)	3,5	3,4	3,9	
Lenteja (Kg.)	1,8	1,8	1,9	
Tubérculos y derivados				
Camote (Kg.)	3,4	3,4	3,3	
Papa (Kg.)	63,5	64,9	58,0	
Yuca (Kg.)	6,6	7,0	4,7	
Olluco (Kg.)	2,8	3,0	2,1	
Chuño entero (Kg.)	2,2	2,1	2,4	
Otros tubérculos (Kg.) 7/	1,3	1,4	0,6	
Azúcar				
Azúcar refinada (Kg.)	19,5	19,5	19,5	
Hielo				
Helado (Kg.)	1,5	1,5	1,5	
Especies, sazonadores, postres				
Hierbas culinarias (Kg.)	1,1	1,1	1,2	
Especies (Kg.)	0,8	0,8	0,9	
Ajjes (Kg.)	0,8	0,8	0,9	
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	0,7	0,7	0,9	
Agua mineral, refrescos, jugos				
Aguas minerales y de mesa (Litro)	4,9	4,8	5,0	
Gaseosas (Litro)	27,3	27,8	25,4	
Refrescos fluidos (Litro)	2,8	2,7	3,2	
Néctar de fruta (Litro)	2,4	2,3	2,4	

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.12

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por nivel educativo alcanzado del jefe de hogar, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Total	Nivel educativo del jefe de hogar	
		A lo más secundaria	Superior
Cereales			
Arroz (Kg.)	47,4	47,7	46,1
Maíz (Kg.)	5,1	5,7	2,9
Trigo y similares (morón) (Kg.)	2,8	3,3	0,9
Avena y similares (Kg.)	1,8	1,8	1,8
Cebada (Kg.)	0,7	0,9	0,3
Otros cereales (Kg.) 1/	0,6	0,7	0,5
Harinas			
Harina de trigo (Kg.)	1,4	1,5	0,9
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	1,0	1,2	0,5
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,5	0,5	0,3
Productos de panadería			
Pan (Kg.)	24,0	22,5	28,9
Galletas (Kg.)	1,7	1,6	2,3
Pasteles y tortas (Kg.)	1,2	0,9	2,3
Pastas			
Fideos secos (Kg.)	11,0	11,6	8,8
Carnes			
Carne de carnero (Kg.)	1,7	1,8	1,4
Carne de cerdo (Kg.)	1,0	0,8	1,4
Carne de vacuno (Kg.)	5,1	3,9	9,3
Carnes varias (Kg.) 4/	0,9	1,0	0,5
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,4	0,3	0,9
Gallina (Kg.)	0,6	0,6	0,7
Pollo (Kg.)	17,4	14,8	26,1
Menudencia (Kg.) 6/	3,5	3,4	3,5
Aves de corral (Kg.)	0,6	0,8	0,3
Pescado y mariscos			
Pescado de mar (Kg.)	6,4	6,1	7,4
Pescado de río (Kg.)	1,8	2,0	1,0
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,6	0,7	0,1
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	1,0	1,1
Productos lácteos			
Leche fresca (Litro)	4,9	5,0	4,7
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	1,2	0,6	3,0
Leche evaporada (Litro)	10,5	8,1	18,8
Yogur (Litro)	3,1	2,1	6,9
Queso fresco (Kg.)	2,4	2,0	3,5
Huevos			
Huevos de ave (Kg.)	6,6	5,8	9,2
Aceites y grasas			
Aceite vegetal (Litro)	6,5	6,4	6,9
Margarina (Kg.)	0,6	0,5	0,8
Frutas			
Limón (Kg.)	3,4	3,0	4,8
Mandarina (Kg.)	4,8	4,3	6,7
Naranja (Kg.)	6,4	5,4	9,7
Duraznos (Kg.)	1,1	0,9	1,8
Manzana (Kg.)	6,1	5,3	8,8
Palta (Kg.)	1,5	1,2	2,5
Papaya (Kg.)	3,2	2,0	7,4
Plátano (Kg.)	26,4	27,8	21,6

Continúa...

Cuadro N° 1.12

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por nivel educativo alcanzado del jefe de hogar, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.		
	Total	Nivel educativo del jefe de hogar	
		A lo más secundaria	Superior
Uva (Kg.)	2,0	1,7	3,2
Fresa (Kg.)	0,7	0,5	1,4
Mango (Kg.)	1,6	1,5	2,0
Sandía (Kg.)	1,4	1,2	2,0
Hortalizas			
Apio (Kg.)	1,1	1,0	1,2
Lechuga (Kg.)	1,5	1,3	2,4
Coles (Kg.)	2,2	2,1	2,7
Ají entero (Kg.)	0,8	0,6	1,2
Tomate (Kg.)	6,8	6,3	8,6
Zapallo (Kg.)	3,3	3,1	4,2
Choclo (Kg.)	3,3	3,2	3,5
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,7	0,8	0,3
Ajo (Kg.)	0,9	1,0	0,9
Cebolla (Kg.)	11,0	10,5	12,6
Zanahoria (Kg.)	6,9	6,6	7,8
Menestras			
Frejol (Kg.)	2,6	2,8	1,8
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,8	3,6	4,7
Habas (fresca y seca) (Kg.)	3,5	3,9	2,0
Lenteja (Kg.)	1,8	1,8	1,9
Tubérculos y derivados			
Camote (Kg.)	3,4	3,3	3,8
Papa (Kg.)	63,5	68,8	45,6
Yuca (Kg.)	6,6	7,5	3,5
Olluco (Kg.)	2,8	3,1	1,7
Chuño entero (Kg.)	2,2	2,6	0,5
Otros tubérculos (Kg.) 7/	1,3	1,6	0,2
Azúcar			
Azúcar refinada (Kg.)	19,5	19,5	19,6
Hielo			
Helado (Kg.)	1,5	1,4	1,9
Especies, sazónadores, postres			
Hierbas culinarias (Kg.)	1,1	1,1	1,3
Especies (Kg.)	0,8	0,7	1,0
Ajjes (Kg.)	0,8	0,8	1,0
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	0,7	0,7	0,9
Agua mineral, refrescos, jugos			
Aguas minerales y de mesa (Litro)	4,9	3,3	10,1
Gaseosas (Litro)	27,3	25,3	34,1
Refrescos fluidos (Litro)	2,8	2,1	5,2
Néctar de fruta (Litro)	2,4	1,9	4,0

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.13

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por ocupación del jefe de hogar, según principales productos alimenticios (Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Total	Empleador o patrono	Independiente	Asalariados	TFN **/	Otro */
Cereales						
Arroz (Kg.)	47,4	56,8	45,0	47,5	55,5	29,9
Maíz (Kg.)	5,4	5,9	7,0	3,4	5,0	4,2
Trigo y similares (morón) (Kg.)	3,0	3,7	4,2	1,6	4,2	1,0
Avena y similares (Kg.)	1,8	1,9	1,7	1,9	1,6	2,6
Cebada (Kg.)	0,8	0,8	1,0	0,6	0,6	0,1
Otros cereales (Kg.) 1/	0,6	0,4	0,9	0,5	0,1	0,1
Harinas						
Harina de trigo (Kg.)	1,5	2,2	1,7	1,0	2,6	0,4
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	1,1	0,7	1,5	0,7	1,1	0,6
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,5	0,7	0,6	0,3	0,2	0,2
Productos de panadería						
Pan (Kg.)	23,2	23,4	21,5	25,0	23,0	33,5
Galletas (Kg.)	1,7	2,2	1,5	1,9	1,8	1,6
Pasteles y tortas (Kg.)	1,2	1,1	0,9	1,4	0,9	1,5
Pastas						
Fideos secos (Kg.)	11,1	13,3	11,5	10,1	11,6	7,0
Carnes						
Carne de carnero (Kg.)	1,8	2,4	1,9	1,3	4,1	1,0
Carne de cerdo (Kg.)	1,0	1,2	1,0	0,9	0,6	0,5
Carne de vacuno (Kg.)	5,0	6,4	3,7	6,1	3,4	2,6
Carnes varias (Kg.) 4/	0,9	1,0	1,3	0,6	0,2	0,1
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,4	0,5	0,3	0,4	0,2	0,0
Gallina (Kg.)	0,6	0,9	0,5	0,5	1,7	0,7
Pollo (Kg.)	16,3	18,3	13,3	19,2	15,0	14,4
Menudencia (Kg.) 6/	3,3	3,6	3,2	3,5	4,6	3,7
Aves de corral (Kg.)	0,7	0,8	1,0	0,3	1,2	1,0
Pescado y mariscos						
Pescado de mar (Kg.)	6,3	7,1	5,3	7,1	7,1	4,7
Pescado de río (Kg.)	1,9	1,5	2,6	1,4	1,0	4,2
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,6	0,8	0,9	0,3	0,0	0,0
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	1,1	1,0	1,0	0,8	0,9
Productos lácteos						
Leche fresca (Litro)	5,1	7,4	4,8	4,8	6,0	1,0
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	1,0	1,3	0,6	1,4	1,0	0,6
Leche evaporada (Litro)	10,0	10,7	7,5	12,6	8,7	12,1
Yogur (Litro)	3,0	4,1	2,0	3,9	2,7	2,2
Queso fresco (Kg.)	2,3	2,9	2,1	2,4	1,7	1,6
Huevos						
Huevos de ave (Kg.)	6,5	7,2	5,7	7,3	4,8	7,7
Aceites y grasas						
Aceite vegetal (Litro)	6,5	7,3	6,2	6,8	6,4	3,7
Margarina (Kg.)	0,5	0,5	0,4	0,7	0,4	0,8
Frutas						
Limón (Kg.)	3,2	3,8	2,6	3,9	2,7	2,4
Mandarina (Kg.)	4,8	5,6	3,9	5,5	5,0	7,0
Naranja (Kg.)	6,2	7,6	5,5	6,6	6,1	6,3
Duraznos (Kg.)	1,0	1,3	0,8	1,1	0,8	0,6
Manzana (Kg.)	5,9	6,9	5,2	6,5	5,0	8,6
Palta (Kg.)	1,4	1,4	1,3	1,6	1,4	0,6
Papaya (Kg.)	3,0	4,2	2,0	3,8	2,0	4,1
Plátano (Kg.)	27,1	23,0	33,0	21,6	23,9	63,8
Uva (Kg.)	1,9	2,6	1,6	2,1	2,2	1,9
Fresa (Kg.)	0,6	0,7	0,4	0,8	0,2	0,3
Mango (Kg.)	1,6	2,4	1,4	1,7	1,3	1,7
Sandía (Kg.)	1,4	1,5	1,2	1,7	0,4	2,4

Continúa...

Cuadro N° 1.13

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por ocupación del jefe de hogar, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.					
	Total	Empleador o patrono	Independiente	Asalariados	TFN **/	Otro */
Hortalizas						
Apio (Kg.)	1,1	1,1	1,1	1,0	1,5	0,4
Lechuga (Kg.)	1,4	1,7	1,2	1,6	1,0	0,9
Coles (Kg.)	2,2	2,2	2,3	2,0	1,8	1,8
Aji entero (Kg.)	0,7	0,9	0,6	0,8	1,3	0,8
Tomate (Kg.)	6,7	7,7	6,2	7,0	6,9	10,9
Zapallo (Kg.)	3,2	3,5	2,9	3,5	3,6	2,9
Choclo (Kg.)	3,2	3,6	3,4	3,0	2,5	1,6
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,7	0,6	1,0	0,5	0,7	0,0
Ajo (Kg.)	0,9	1,0	1,1	0,8	1,1	1,7
Cebolla (Kg.)	10,8	11,9	10,3	11,0	11,2	11,7
Zanahoria (Kg.)	6,8	7,3	6,6	6,9	8,5	6,3
Menestras						
Frejol (Kg.)	2,6	2,7	3,1	2,1	3,9	0,7
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,8	4,1	3,6	3,9	4,4	2,9
Habas (fresca y seca) (Kg.)	3,7	2,6	5,1	2,3	3,7	0,9
Lenteja (Kg.)	1,8	2,0	1,7	2,0	2,8	0,8
Tubérculos y derivados						
Camote (Kg.)	3,2	2,7	3,4	3,3	1,7	1,6
Papa (Kg.)	65,7	63,6	76,3	54,6	62,5	27,8
Yuca (Kg.)	7,0	8,0	10,0	3,4	7,5	2,2
Olluco (Kg.)	3,0	1,9	4,1	2,0	1,5	0,8
Chuño entero (Kg.)	2,4	0,6	3,9	1,3	1,6	0,2
Otros tubérculos (Kg.) 7/	1,4	0,3	2,2	0,7	1,4	0,0
Azúcar						
Azúcar refinada (Kg.)	19,3	23,0	18,6	19,4	16,6	11,0
Hielo						
Helado (Kg.)	1,5	1,9	1,4	1,6	1,0	4,8
Especies, sazónadores, postres						
Hierbas culinarias (Kg.)	1,1	1,2	1,1	1,1	1,2	2,0
Especies (Kg.)	0,7	0,7	0,6	0,9	0,7	0,6
Ajies (Kg.)	0,8	0,9	0,7	1,0	0,8	0,6
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	0,7	0,7	0,7	0,7	0,2	0,2
Agua mineral, refrescos, jugos						
Aguas minerales y de mesa (Litro)	4,7	7,5	3,3	5,4	7,4	2,2
Gaseosas (Litro)	27,4	38,3	23,6	28,8	31,0	25,4
Refrescos fluidos (Litro)	2,8	3,3	2,2	3,3	3,3	2,2
Néctar de fruta (Litro)	2,3	3,0	1,6	2,9	1,7	1,0

*/ Otro incluye al Trabajador Familiar No Remunerado de otro hogar.

**/ TFN: Trabajador Familiar No Remunerado.

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, soya y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.14

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por tenencia de agua por red pública en el hogar, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt./persona)

Principales productos alimenticios	Total	Tiene agua por red pública	No tiene agua por red pública
Cereales			
Arroz (Kg.)	47,4	48,4	44,5
Maíz (Kg.)	5,1	4,0	8,2
Trigo y similares (morón) (Kg.)	2,8	1,9	5,4
Avena y similares (Kg.)	1,8	1,9	1,7
Cebada (Kg.)	0,7	0,5	1,3
Otros cereales (Kg.) 1/	0,6	0,5	1,0
Harinas			
Harina de trigo (Kg.)	1,4	1,0	2,4
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	1,0	0,9	1,4
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,5	0,5	0,6
Productos de panadería			
Pan (Kg.)	24,0	26,2	17,6
Galletas (Kg.)	1,7	1,8	1,6
Pasteles y tortas (Kg.)	1,2	1,4	0,6
Pastas			
Fideos secos (Kg.)	11,0	10,4	12,7
Carnes			
Carne de carnero (Kg.)	1,7	1,3	2,9
Carne de cerdo (Kg.)	1,0	1,0	1,0
Carne de vacuno (Kg.)	5,1	5,8	3,2
Carnes varias (Kg.) 4/	0,9	0,5	1,8
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,4	0,5	0,1
Gallina (Kg.)	0,6	0,7	0,4
Pollo (Kg.)	17,4	20,3	9,1
Menudencia (Kg.) 6/	3,5	3,7	2,8
Aves de corral (Kg.)	0,6	0,5	1,1
Pescado y mariscos			
Pescado de mar (Kg.)	6,4	7,1	4,3
Pescado de río (Kg.)	1,8	1,3	3,4
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,6	0,5	0,9
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	1,0	1,0
Productos lácteos			
Leche fresca (Litro)	4,9	4,6	5,9
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	1,2	1,5	0,2
Leche evaporada (Litro)	10,5	12,3	5,4
Yogur (Litro)	3,1	3,9	1,1
Queso fresco (Kg.)	2,4	2,5	2,0
Huevos			
Huevos de ave (Kg.)	6,6	7,3	4,7
Aceites y grasas			
Aceite vegetal (Litro)	6,5	6,5	6,5
Margarina (Kg.)	0,6	0,7	0,3
Frutas			
Limón (Kg.)	3,4	3,9	2,0
Mandarina (Kg.)	4,8	5,5	3,1
Naranja (Kg.)	6,4	6,8	5,2
Duraznos (Kg.)	1,1	1,3	0,6
Manzana (Kg.)	6,1	6,5	5,0
Palta (Kg.)	1,5	1,8	0,8
Papaya (Kg.)	3,2	4,0	1,0
Plátano (Kg.)	26,4	23,2	35,2
Uva (Kg.)	2,0	2,4	1,0
Fresa (Kg.)	0,7	0,8	0,1

Continúa...

Cuadro N° 1.14

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por tenencia de agua por red pública en el hogar, según principales productos alimenticios
(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.		
	Total	Tiene agua por red pública	No tiene agua por red pública
Mango (Kg.)	1,6	1,7	1,3
Sandía (Kg.)	1,4	1,5	1,1
Hortalizas			
Apio (Kg.)	1,1	1,1	0,9
Lechuga (Kg.)	1,5	1,7	1,0
Coles (Kg.)	2,2	2,3	2,0
Ají entero (Kg.)	0,8	0,9	0,4
Tomate (Kg.)	6,8	7,2	5,6
Zapallo (Kg.)	3,3	3,6	2,7
Choclo (Kg.)	3,3	3,2	3,6
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,7	0,7	0,5
Ajo (Kg.)	0,9	0,9	1,0
Cebolla (Kg.)	11,0	11,6	9,3
Zanahoria (Kg.)	6,9	7,2	6,2
Menestras			
Frejol (Kg.)	2,6	2,3	3,4
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,8	4,1	3,1
Habas (fresca y seca) (Kg.)	3,5	2,5	6,3
Lenteja (Kg.)	1,8	1,9	1,7
Tubérculos y derivados			
Camote (Kg.)	3,4	3,3	3,6
Papa (Kg.)	63,5	55,4	86,7
Yuca (Kg.)	6,6	4,6	12,2
Olluco (Kg.)	2,8	3,0	2,2
Chuño entero (Kg.)	2,2	0,5	6,8
Otros tubérculos (Kg.) 7/	1,3	1,0	2,1
Azúcar			
Azúcar refinada (Kg.)	19,5	19,6	19,1
Hielo			
Helado (Kg.)	1,5	1,7	1,1
Especies, sazónadores, postres			
Hierbas culinarias (Kg.)	1,1	1,2	0,9
Especies (Kg.)	0,8	0,9	0,4
Ajies (Kg.)	0,8	1,0	0,5
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	0,7	0,9	0,4
Agua mineral, refrescos, jugos			
Aguas minerales y de mesa (Litro)	4,9	5,9	1,9
Gaseosas (Litro)	27,3	29,2	22,0
Refrescos fluidos (Litro)	2,8	3,3	1,5
Néctar de fruta (Litro)	2,4	2,7	1,4

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, soya y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Cuadro N° 1.15

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por tenencia de red pública de alcantarillado en el hogar, según principales productos alimenticios.

(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Total	Con red pública de alcantarillado	Sin red pública de alcantarillado
Cereales			
Arroz (Kg.)	47,4	48,5	45,0
Maíz (Kg.)	5,1	3,6	8,3
Trigo y similares (morón) (Kg.)	2,8	1,8	4,8
Avena y similares (Kg.)	1,8	1,9	1,7
Cebada (Kg.)	0,7	0,3	1,6
Otros cereales (Kg.) 1/	0,6	0,5	0,9
Harinas			
Harina de trigo (Kg.)	1,4	1,0	2,2
Harina de otros cereales (Kg.) 2/	1,0	0,6	1,9
Harina de menestras (Kg.) 3/	0,5	0,3	0,8
Productos de panadería			
Pan (Kg.)	24,0	26,8	17,8
Galletas (Kg.)	1,7	1,8	1,5
Pasteles y tortas (Kg.)	1,2	1,5	0,6
Pastas			
Fideos secos (Kg.)	11,0	10,4	12,2
Carnes			
Carne de carnero (Kg.)	1,7	1,4	2,2
Carne de cerdo (Kg.)	1,0	1,1	0,8
Carne de vacuno (Kg.)	5,1	6,3	2,7
Carnes varias (Kg.) 4/	0,9	0,5	1,6
Carne de otras aves (Kg.) 5/	0,4	0,6	0,1
Gallina (Kg.)	0,6	0,7	0,4
Pollo (Kg.)	17,4	21,5	8,6
Menudencia (Kg.) 6/	3,5	3,9	2,6
Aves de corral (Kg.)	0,6	0,4	1,1
Pescado y mariscos			
Pescado de mar (Kg.)	6,4	7,2	4,7
Pescado de río (Kg.)	1,8	0,9	3,9
Pescado y mariscos seco y salados (Kg.)	0,6	0,3	1,2
Pescado y mariscos en conserva (Kg.)	1,0	1,0	1,0
Productos lácteos			
Leche fresca (Litro)	4,9	4,6	5,6
Leche fresca pasteurizada y uht (Litro)	1,2	1,6	0,1
Leche evaporada (Litro)	10,5	13,2	4,7
Yogur (Litro)	3,1	4,1	1,1
Queso fresco (Kg.)	2,4	2,7	1,6
Huevos			
Huevos de ave (Kg.)	6,6	7,4	4,9
Aceites y grasas			
Aceite vegetal (Litro)	6,5	6,5	6,5
Margarina (Kg.)	0,6	0,7	0,3
Frutas			
Limón (Kg.)	3,4	4,0	2,2
Mandarina (Kg.)	4,8	5,5	3,4
Naranja (Kg.)	6,4	7,0	5,1
Duraznos (Kg.)	1,1	1,4	0,4
Manzana (Kg.)	6,1	6,9	4,4
Palta (Kg.)	1,5	1,9	0,7
Papaya (Kg.)	3,2	4,3	0,9
Plátano (Kg.)	26,4	20,5	38,9
Uva (Kg.)	2,0	2,5	1,1

Continúa...

Cuadro N° 1.15

Perú: Consumo promedio per cápita anual de alimentos por tenencia de red pública de alcantarillado en el hogar, según principales productos alimenticios.

(Kg./persona o Lt/persona)

Principales productos alimenticios	Conclusión.		
	Total	Con red pública de alcantarillado	Sin red pública de alcantarillado
Fresa (Kg.)	0,7	0,9	0,1
Mango (Kg.)	1,6	1,8	1,1
Sandía (Kg.)	1,4	1,7	0,9
Hortalizas			
Apio (Kg.)	1,1	1,1	1,0
Lechuga (Kg.)	1,5	1,8	0,8
Coles (Kg.)	2,2	2,3	2,1
Ají entero (Kg.)	0,8	0,9	0,6
Tomate (Kg.)	6,8	7,2	5,9
Zapallo (Kg.)	3,3	3,5	2,8
Choclo (Kg.)	3,3	3,9	2,0
Calabaza (chiclayo, lacayote) (Kg.)	0,7	0,4	1,3
Ajo (Kg.)	0,9	0,9	1,1
Cebolla (Kg.)	11,0	11,6	9,7
Zanahoria (Kg.)	6,9	7,1	6,4
Menestras			
Frejol (Kg.)	2,6	2,1	3,6
Arveja (fresca y seca) (Kg.)	3,8	4,2	3,0
Habas (fresca y seca) (Kg.)	3,5	2,7	5,2
Lenteja (Kg.)	1,8	1,9	1,7
Tubérculos y derivados			
Camote (Kg.)	3,4	3,4	3,3
Papa (Kg.)	63,5	51,3	89,6
Yuca (Kg.)	6,6	4,6	10,7
Olluco (Kg.)	2,8	1,8	5,0
Chuño entero (Kg.)	2,2	0,6	5,5
Otros tubérculos (Kg.) 7/	1,3	0,3	3,4
Azúcar			
Azúcar refinada (Kg.)	19,5	19,1	20,3
Hielo			
Helado (Kg.)	1,5	1,7	1,2
Especias, sazónadores, postres			
Hierbas culinarias (Kg.)	1,1	1,2	0,9
Especias (Kg.)	0,8	0,9	0,4
Ajies (Kg.)	0,8	1,0	0,5
Comidas procesadas y preparadas (Kg.) 8/	0,7	0,9	0,4
Agua mineral, refrescos, jugos			
Aguas minerales y de mesa (Litro)	4,9	6,2	1,9
Gaseosas (Litro)	27,3	30,0	21,6
Refrescos fluidos (Litro)	2,8	3,6	1,2
Néctar de fruta (Litro)	2,4	2,8	1,4

1/ Incluye cañigua, kiwicha, quinua y otros tipos de cereales.

2/ Incluye harina de cebada, kiwicha, maíz, quinua, siete semillas, polenta y otros.

3/ Incluye harina de arveja, habas, sojas y otras harinas de menestras.

4/ Incluye carne de alpaca, cabrito, conejo, cuy, mono, venado y otros.

5/ Incluye carne de pato, pavo, codorniz y otros.

6/ Incluye menudencia de ave, res y otros.

7/ Incluye arracacha, maca, mashua, oca, yacón.

8/ Incluye precocidos de arroz, verduras, menestras, puré instantáneo y otros.

Fuente: INEI-Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009.

Anexo Ficha Técnica



Características Técnicas de la Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares - ENAPREF

1.1 TIPO DE ENCUESTA

La encuesta es de derecho, es decir, la población de estudio estará constituida por todos los miembros del hogar.

1.2 COBERTURA DE LA ENCUESTA

1.2.1 GEOGRÁFICA.- Se realizó a nivel nacional, en el área urbana y rural en los 24 departamentos del país y la Provincia Constitucional del Callao.

1.2.2 TEMPORAL.- Se efectuó durante 12 meses, de Mayo del 2008 a Abril del 2009.

1.2.3 TEMÁTICA.- Las temáticas investigadas comprende:

- Características y gastos de la vivienda
- Características de los miembros del hogar
- Otros gastos del hogar
- Empleo e Ingreso
- Gastos diarios del hogar
- Gastos diarios personales
- Ingreso del productor agropecuario

1.3 MÉTODOS DE ENTREVISTA

Se utilizó dos métodos de entrevista, en función de la temática a investigar:

Temática	Método
<input type="checkbox"/> Características y Gastos de la Vivienda. <input type="checkbox"/> Características de los Miembros del Hogar. <input type="checkbox"/> Otros Gastos del Hogar. <input type="checkbox"/> Empleo e Ingreso. <input type="checkbox"/> Ingreso del Productor Agropecuario.	Entrevista Directa: Por parte de la Encuestadora al informante. Para ello la Encuestadora estará altamente calificada y entrenada para tal fin y visitará las viviendas seleccionadas durante el periodo de recolección de información.
<input type="checkbox"/> Gastos Diarios del Hogar <input type="checkbox"/> Gastos Diarios Personales de la población de 14 y más años de edad.	Autoentrevista: Realizada por los Informantes seleccionados. Para ello la Encuestadora los instruirá en el diligenciamiento de los cuestionarios que reciban para la recolección de los datos. De darse el caso de que el informante no diligencie la información que le corresponde, la Encuestadora debe obligatoriamente completar la información realizando la entrevista al informante, según corresponda.

1.4 UNIDADES DE INVESTIGACIÓN

En la Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares las unidades de investigación estadística son las siguientes:

- Vivienda particular
- Hogar
- Miembro del hogar

1.5 PERÍODOS DE REFERENCIA

Los períodos de referencia según las temáticas a investigar son los siguientes:

- Características y Gastos de la Vivienda:
 - Día de la entrevista
 - Mes anterior
 - Últimos 3 meses
 - Últimos 12 meses
- Características de los Miembros del Hogar:
 - Día de la entrevista
- Otros Gastos del Hogar
 - Mes anterior
 - Últimos 23 días
 - Últimos 3 meses
 - Últimos 12 meses
- Empleo e Ingreso
 - Semana pasada
 - Últimos 3 meses
 - Últimos 6 meses
 - Últimos 12 meses
- Gastos Diarios del Hogar
 - 7 días
- Gastos Diarios Personales
 - 7 días
- Ingreso del Productor Agropecuario
 - Últimos 12 meses

1.6 DISEÑO MUESTRAL

1.6.1 POBLACIÓN BAJO ESTUDIO

Comprende las viviendas particulares y sus ocupantes residentes del área urbana y área rural del país. No forman parte del estudio las personas que residen en viviendas colectivas (hospitales, hoteles, asilos, claustros religiosos, cuarteles, cárceles, etc.).

1.6.2 MARCO MUESTRAL

El marco muestral básico para la selección de la muestra de la ENAPREF es la información estadística del Censo 2007.

1.6.3 UNIDADES DE MUESTREO

a. En el Área Urbana.- La Unidad Primaria de Muestreo (UPM) es el conglomerado urbano el cual está conformado por una o más manzanas consecutivas o adyacentes. Un conglomerado urbano tiene 120 viviendas particulares en promedio.

La Unidad Secundaria de Muestreo (USM) es la vivienda particular.

b. En el Área Rural.- La Unidad Primaria de Muestreo (UPM) es de 2 tipos: el conglomerado rural conformado por una o más manzanas consecutivas o adyacentes que tiene 120 viviendas particulares en promedio y el Área de Empadronamiento Rural (AER) que tiene en promedio 100 viviendas particulares.

La Unidad Secundaria de Muestreo (USM) es la vivienda particular.

1.6.4 DEFINICIÓN DE LA MUESTRA

La muestra es probabilística, de áreas, estratificada, bietápica e independiente en cada departamento.

La muestra es probabilística porque las unidades han sido seleccionadas mediante métodos al azar, lo cual permite efectuar inferencias a la población sobre la base de la teoría de las probabilidades.

La muestra es de áreas, porque la probabilidad de la población de ser seleccionada está asociada a áreas geográficas.

La muestra es estratificada, porque previamente a la selección, la población se ha dividido en estratos, con el objetivo de mejorar su representatividad.

En la primera etapa de muestreo, se utiliza la selección sistemática con probabilidad proporcional al tamaño (PPT) de viviendas. En la segunda etapa la selección es sistemática simple con arranque aleatorio.

El nivel de confianza de los resultados muestrales es del 95%.

1.6.5 TAMAÑO MUESTRAL

El tamaño de la muestra anual en el ámbito nacional es de 36 234 viviendas particulares, las cuales están agrupadas en 5 453 conglomerados.

En el área urbana la muestra corresponde a 34 698 viviendas, las cuales están agrupadas en 5 325 conglomerados.

En el área rural la muestra corresponde a 1 536 viviendas, las cuales están agrupadas en 128 conglomerados.

En el área urbana, el número de viviendas seleccionadas por conglomerado es igual a seis (6) y, en el área rural es igual a doce (12).

1.6.6 Niveles de Inferencia

Los resultados de la encuesta tendrán los siguientes niveles de inferencia:

Anual:

- Nacional
- Nacional Urbano y Nacional Rural
- Lima Metropolitana (43 distritos), Provincia Callao (6 distritos) y 25 ciudades capitales departamentales
- Regiones Geográficas: Costa, Sierra y Selva

Trimestral y Semestral:
Nacional

1.6.7 Distribución de la Muestra

El cuadro siguiente presenta la distribución de la muestra, según departamento:

ENCUESTA NACIONAL DE PRESUPUESTOS FAMILIARES 2008 - 2009 DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA

DEPARTAMENTO	MUESTRA DE VIVIENDAS					MUESTRA DE CONGLOMERADOS				
	ANUAL					ANUAL				
	TOTAL	URBANO			RURAL	TOTAL	URBANO			RURAL
TOTAL		SEDE	RESTO	TOTAL			SEDE	RESTO		
TOTAL	36234	34698	33106	1592	1536	5453	5325	5082	243	128
AMAZONAS	846	750	686	64	96	123	115	105	10	8
ANCASH	2228	2132	2066	66	96	334	326	316	10	8
APURÍMAC	1002	954	922	32	48	150	146	141	5	4
AREQUIPA	1266	1218	1152	66	48	190	186	176	10	4
AYACUCHO	1314	1218	1152	66	96	194	186	176	10	8
CAJAMARCA	1314	1218	1152	66	96	194	186	176	10	8
CUSCO	1266	1218	1152	66	48	190	186	176	10	4
HUANCAVELICA	1078	982	916	66	96	158	150	140	10	8
HUÁNUCO	1282	1186	1152	34	96	189	181	176	5	8
ICA	1298	1250	1152	98	48	195	191	176	15	4
JUNÍN	1298	1250	1152	98	48	195	191	176	15	4
LA LIBERTAD	1262	1214	1152	62	48	189	185	176	9	4
LAMBAYEQUE	1264	1216	1152	64	48	190	186	176	10	4
LIMA	7020	6972	6874	98	48	1093	1089	1074	15	4
LORETO	1266	1218	1152	66	48	190	186	176	10	4
MADRE DE DIOS	998	950	918	32	48	149	145	140	5	4
MOQUEGUA	1062	1014	916	98	48	159	155	140	15	4
PASCO	1030	982	916	66	48	154	150	140	10	4
PIURA	1298	1250	1152	98	48	195	191	176	15	4
PUNO	1346	1250	1152	98	96	199	191	176	15	8
SAN MARTÍN	2034	1938	1846	92	96	304	296	282	14	8
TACNA	1232	1184	1152	32	48	185	181	176	5	4
TUMBES	998	950	918	32	48	149	145	140	5	4
UCAYALI	1232	1184	1152	32	48	185	181	176	5	4

Platos Típicos Regionales



AMAZONAS	Pág.	LIMA Y CALLAO	Pág.
Cuy Chachapoyano	87	Lomo Saltado	102
Juane de Yuca	87	Huevo a la Rusa	102
ANCASH		Huevo en Salsa de Rocoto	103
Llunca Cashqui	88	Champús de Leche	103
Escabeche de Pescado	88	Budín Casero	104
APURÍMAC		Arroz Zambito	104
Tallarines Hechos en Casa	89	Pollo a la Brasa	105
Estofado de Gallina	89	Arroz con Pollo	105
AREQUIPA		Ají de Gallina	106
Pastel de Papa	90	LORETO	
Ocopa Arequipeña	90	Tacacho con Cecina	107
Chupe de Camarones	91	Inchicapi de Gallina	107
Adobo Arequipeño	91	MADRE DE DIOS	
Rocoto Relleno	92	Chapo	108
Queso Helado	92	Timbuche o Chilcano	108
AYACUCHO		MOQUEGUA	
Puca Picante	93	Picante de Cuy	109
Mondongo Ayacuchano	93	Moqueguano de Camarones	109
CAJAMARCA		PASCO	
Caldo Verde de Cajamarca	94	Patasca	110
Manjar Blanco	94	Pachamanca	110
CUSCO		PIURA	
Chicharrón Cusqueño	95	Seco de Chavelo	111
Caldo de Cabeza	95	Seco de Cabrito con Tamales Verdes	111
HUANCAVELICA		PUNO	
Patachi	96	Fricasé	112
Carnero al Palo	96	Chayro	112
HUÁNUCO		SAN MARTÍN	
Mazamorra De Tocosh	97	Apichado de Chancho	113
Sopa de Cushuro	97	Inchik-API de Gallina	113
ICA		TACNA	
Carapulcra Chinchana	98	Adobo Tacneño	114
Chupe de Pallares Verdes	98	Picante a la Tacneña	114
JUNÍN		TUMBES	
Cuy Colorado	99	Ceviche de Pescado y Mariscos	115
Papa a la Huancaína	99	Parihuela	115
LA LIBERTAD		UCAYALI	
Sopa Teóloga	100	Pato a la Ucayalina	116
Shambar	100	Picadillo de Paiche	116
LAMBAYEQUE			
Arroz con Pato	101		
Humitas	101		

AMAZONAS

CUY CHACHAPOYANO



Ingredientes:

1 cuy grande
1/2 taza de chicha de jora
1/2 taza de vinagre
1/2 cucharada de achiote molido
1 cucharada de ajo molido
Sal y pimienta al gusto
Manteca de cerdo para freír

Preparación:

Hacer un tajo en las articulaciones del cuy para que no se encoja al freírlo. Desde el día anterior orearlo y macerarlo con la chicha, el ajo, achiote y pimienta. Freír en la manteca bien caliente hasta que esté dorado, agregar un poquito del líquido del macerado y sal al gusto, dejar cocinar unos minutos y retirar. Servir acompañado con arroz, papas doradas y ensalada.

JUANE DE YUCA



Ingredientes:

1 kilo de yuca
1 paiche
Porciones de carne de cerdo, gallina
1/8 de taza de culantro licuado
50 gramos de manteca
Una cebolla picada
12 hojas de bijao
Sal, pimienta y comino al gusto
Una cucharada de ajos.

Preparación:

Remoja el paiche de un día para otro, después escúrrelo y cocínalo en agua, una vez listo córtalo en seis porciones. Aparte pela y ralla las yucas, coloca la ralladura en un paño limpio y escúrrelo todo el jugo. En una olla caliente la manteca y fríe la cebolla, el ajo y sazona con sal, comino y pimienta. Una vez dorado agrega el culantro y fríe hasta que seque un poco, luego la yuca y cocina removiendo hasta que espese. Por cada juane coloca dos hojas de bijao previamente soasadas, en forma de cruz, sobre ellas una porción de masa de yuca y en el centro de esta un pedazo de pescado, envuélvelo y átalalo. Pon todos los juanes en una olla con agua hirviendo y cocínalos durante 30 minutos. Una vez listo, sírvelo con una salsa de cebolla o su ají de cocona.

ANCASH

LLUNCA CASHQUI



Ingredientes:

1 gallina de corral, (Tierna)
1/4 Kg. de trigo resbalado (Llunca)
1 cebolla china picada
1 zanahoria picada de 2 cm de largo y 1 cm de ancho
3 litros de agua
1 rama de apio
1 rama de perejil picado finamente
1 cucharada de orégano tostado
1/4 cucharada de ajos molido
4 cucharadas de ají panca molido
1/4 taza de aceite de oliva
4 papas yungay medianas
Sal al gusto

Preparación:

En una olla de barro, ponga los 3 litros de agua, añádale las 8 presas de gallina, sal y una ramita de apio. Remojar en una vasija el trigo resbalado y luego una hora después agregarlo a la olla de barro y dejar que siga hirviendo hasta que se cocine la gallina.

Una vez cocidos la gallina y el trigo, quite la rama de apio y échele el orégano y siga cocinando a fuego lento.

En otra olla de barro, prepare un aderezo, soase en el aceite, los ajos y la cebolla china finamente cortados y el ají panca molido.

Agregar el aderezo a la olla de barro con llunca y gallina, para que se cocine por 10 minutos a fuego lento, y por ultimo agregar el perejil finamente picado y en 5 minutos mas estará listo para servir

Sirva la sopa en 8 platos hondos poniendo 1/2 papa yungay en cada plato.

ESCABECHE DE PESCADO



Ingredientes:

6 filetes de pescado
2 cebollas grandes
3 huevos duros
Harina en cantidad necesaria
6 aceitunas de botija
1/2 taza de aceite
1/2 taza de vinagre
1/2 cucharada de vinagre
1/2 cucharada de comino molido
1/2 cucharada de pimienta molido
2 cucharadas de ají panca molido
2 ajíes
6 hojas de lechuga

Preparación:

Sazonar los filetes de pescado con sal y pimienta y pasarlos por harina y freír en aceite caliente.

Colocar en una fuente adornada con hojas de lechuga.

Freír las cebollas en cuatro partes en abundante aceite, junto con el ají, sal y pimienta.

Agregar el vinagre cuando ya la cebolla está cocida.

Dejar cocinar sólo unos minutos.

Si nota que se está secando, se puede agregar un poquito de agua ó caldo.

Retirar del fuego y colocar sobre los trozos de pescado, adornar con los huevos duros cortados por la mitad, los choclos y las aceitunas.

APURÍMAC

TALLARINES HECHOS EN CASA



Ingredientes:

500 gramos de harina común
4 huevos
300 gramos de mantequilla
Sal al gusto

Preparación:

Preparar la masa con harina, huevos, sal, mantequilla hasta conseguir que la masa sea consistente, luego con un rodillo se estira la masa hasta el espesor deseado para luego cortarlos en tiras delgadas, para hacerlas secar unos días, así están listas para su cocción en agua.

Se sirve con estofado de gallina, con kapchi de chuño, o con rocoto relleno al jugo y queso rallado.

ESTOFADO DE GALLINA



Ingredientes:

1 gallina de corral
1 tomate
1 cebolla
2 zanahorias
1 vaso de vino
1/2 kg. de papa amarilla
Ajo, hongos y hojas de laurel, pimienta y sal al gusto

Preparación:

Se corta la gallina en presas y se pone a macerar con el vino por 1 hora. Aparte se pone en una cacerola al fuego con aceite y se fríe la cebolla picada, el ajo molido, la pimienta, los tomates pelados y picados y las zanahorias cortadas a lo largo, los hongos remojados en agua caliente picados. Cuando todo esté frito, se echa la gallina con su jugo para que sude un rato, luego se echa 1/2 taza de agua, el laurel, sal; si la gallina no está bien cocida, se le aumenta un poco más de agua hervida. Aparte se sancochan las papas y se doran en aceite.

Se sirve el estofado en una fuente, y se rodea con las papas. Se sirve acompañado de arroz o con tallarín de casa.

AREQUIPA

PASTEL DE PAPA



Ingredientes:

15 papas blancas medianas
1 litro de crema de leche
100 gramos de queso gruyere rallado
50 gramos de queso parmesano
3/4 taza de vino blanco
1/2 cucharadita de tomillo
1/2 cucharadita de nuez moscada
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar, pelar las papas y cortarlas en láminas muy finas

En una olla calentar la crema de leche, vino blanco, tomillo.

A esta preparación agregar la papa en láminas, nuez moscada y cocinar por 10 minutos. Salpimentar.

Una vez cocidas las papas, retirar del fuego y colocarlas en una fuente por capas, intercalando el queso gruyere y parmesano, llevar al horno caliente, hasta que gratine, reposar por 15 minutos, luego cortar y servir.

OCOPA AREQUIPEÑA



Ingredientes:

2 kilos de papas sancochadas
1 taza de leche evaporada
3 galletas de soda
6 galletas de vainilla
1/2 taza de mani tostado molido
250 gramos de queso fresco
1 cebolla soasada
2 dientes de ajo
10 ajíes mirasol soasados
1 taza de aceite
2 ramas de huacatay
5 huevos duros
8 aceitunas de botija
Hojas de lechuga
Sal

Preparación:

Colocar en una cacerola aceite y freír la cebolla, ajo, huacatay y ají mirasol, cocinar por unos minutos y dejar hasta que esté tibio. Licuar esta preparación con un huevo duro, maní, galletas, queso fresco, leche y el resto del aceite hasta que se forme una crema espesa.

En una fuente cubierta de hojas de lechuga acomodar las papas en rodajas, verter la salsa y decorar con los huevos restantes partidos en cuatro y las aceitunas.

AREQUIPA

CHUPE DE CAMARONES



Ingredientes:

- 1/2 docena de camarones frescos de río
- 1/2 taza de arroz
- 2 tomates grandes
- 2 cebollas rojas bien picadas
- Aceite de oliva
- 4 ajos molidos
- 1 paquete de verduras (habas, arvejas y zanahoria)
- 3 papas amarillas
- 2 choclos
- 1 papa blanca
- 2 huevos
- 1 taza de leche evaporada
- Orégano al gusto
- Queso fresco para adornar
- Agua en la cantidad necesaria
- Sazonador
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Dorar los ajos y las cebollas bien picados en la olla de barro al calor de la leña. Luego agregar los tomates también bien picados. Posteriormente se añade el agua (para empezar 2 tazas) y se hierven las papas y el arroz. Se agregan las verduras hasta que cocinen. Cuando ya ha avanzado el cocimiento, se incorpora los camarones bien limpios y la leche. Aguardar a que los camarones tomen color intenso y servir al momento. Simultáneamente, escalfar los huevos en el líquido del chupe.

Decorar con papas amarillas y queso fresco cortado en cuadritos.

ADOBO AREQUIPEÑO



Ingredientes

- 1 kg. de carne de cerdo
- 1 1/2 kg. de huesos de cerdo
- 4 ajíes colorados molidos
- 4 rocotos chicos sancochados
- 2 cucharadas de ajos licuados
- 1 cebolla mediana cortada en pluma gorda
- 1 cebolla pequeña licuada
- Chicha de jora sin azúcar hasta que tape la carne
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Colocar todos los ingredientes a macerar toda la noche, menos la cebolla. Al día siguiente agregar la cebolla y dejar cocinar a fuego lento, por espacio de una hora aproximadamente. Finalmente agregar la cebolla en pluma y sazonar.

Servir acompañado con rocoto, pan y una copita de licor de anís.

AREQUIPA

ROCOTO RELLENO



Ingredientes

- 12 rocotos
- 200 gramos de carne de res molida.
- 200 gramos de carne de chanco.
- 1 cebolla.
- 200 gramos de queso fresco de leche.
- 100 gramos de queso gouda suave.
- 1 bola de queso mozzarella.
- 2 dientes de ajo.
- 50 gramos pasta de tomate.
- 2 huevos duros.
- 2 cucharadas de azúcar blanca.
- Sal, pimienta negra al gusto.
- 20 gramos de pasas (al gusto)

Preparación

A todos los rocotos cortarles la tapa, lavarlos muy bien en agua tibia y sacarles todas las pepas y venas sin dañar los rocotos. Dejar remojar de un día para otro en agua con sal aprox una taza y media cubriendolos totalmente de esta agua. Al día siguiente llevarlos al lavadero y enjuagar bien, poner a hervir agua a hervir, una vez hirviendo meter los rocotos 3 minutos luego votar el agua y enjuagarlos en agua fría. Repetir esta operación tres veces!! No mas.

Relleno:

Picar finamente la cebolla. Agregar el ajo machacado, pasta de tomate, sal, pimienta e inmediatamente, bien mezcladas las carnes. Bajar el fuego y cocinar a fuego lento por 15 minutos. A la mitad del tiempo del ahogo, verter una taza de perejil bien picado, destapar y agregar los quesos y revolver hasta que se unifiquen todos y quede medio chicloso el relleno, una vez terminado esto,

agregar el huevo duro picado revolviendo muy suave para que no se deshaga. Proceder a rellenar los rocotos prensando bien el relleno dentro de cada uno de ellos. Antes de ponerle la tapa, se le pone un buen pedazo de queso fresco en cada uno y luego la tapa. Ponerlos en un pirex grande intercalándolos con las papas sancochadas y se les vierte a todo, los dos huevos batidos con leche y un poco de harina. La idea es que esta mezcla quede cubriendo hasta el tope de las tapas. Hornear a fuego fuerte por 15 minutos aprox. viendo que la mezcla de huevo y leche este cocida como budin.

QUESO HELADO



Ingredientes:

- 2 latas de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 100 gramos de coco rallado
- 1 raja de canela
- 3 unidades de clavo de olor
- Azúcar (cantidad suficiente)
- Esencia de vainilla

Preparación:

Hervir la leche con la canela, el clavo de olor y el coco rallado por espacio de 20 minutos. Colar en un recipiente grande (retirar el coco) y mezclar con la leche evaporada, la leche condensada, la esencia de vainilla y el azúcar. Verter a un recipiente rectangular de (de 20 x 12 cms).

Llevar a congelar. Al momento de servir desmoldar y cortar en tajadas espolvoreadas con canela molida

Tip: Cuando congele preparaciones que contengan leche cúbralas con papel film para evitar que absorban olores

AYACUCHO

PUCA PICANTE



Ingredientes:

1 kg de carne de cerdo
1 kg de papa blanca canchan
4 unidades de ají panca
5 dientes de ajos
2 cebollas
2 betarragas
150 gramos de maní pelado y molido
1 huevo
Aceitunas
Huacatay
Sal, pimienta y comino al gusto.

Preparación:

Trozar la carne de cerdo y freírla como para chicharrón. Aparte hacer un aderezo de ajos, cebolla picada e incorporar pimienta comino y ají panca molido. Dejar que se dore bien el ají, luego agregar betarraga licuada con un poco de agua. Cocinar un poco, añadir el maní molido y sal al gusto. Finalmente un poco de huacatay picado o molido.

Servir la salsa sobre papas sancochadas y colocar encima trozos de chicharrón. Se puede decorar con huevo duro y aceitunas o comer con ensalada de betarraga y cebollas como en Ayacucho

MONDONGO AYACUCHANO



Ingredientes:

1/2 kilo de mote pelado
300 gramos de mondongo
300 gramos de pecho de res
2 cucharaditas de hierbabuena finamente picada
1 cucharada de ajos molido
1 cebolla finamente picada
1 cucharadita de ají panca molido
Sal, pimienta, comino, orégano y agua

Preparación:

Hervir el agua con el mote pelado, cuando el agua dé el primer hervor cambiar el agua. Una vez reemplazada el agua, agregar el pecho de res, mondongo y el mote. Hervir toda la noche a fuego lento y después sazonar con sal y orégano al gusto.

Preparar un aderezo con los ajos y la cebolla, agregar el ají panca y dorar con regular aceite, remover el aderezo y agregarlo al mondongo y espolvorear con hierbabuena.

CAJAMARCA

CALDO VERDE DE CAJAMARCA



Ingredientes:

1 cebolla en juliana gruesa
2 cucharadas de aceite
2 litros de caldo de verduras
1 kg de papa blanca en cubos
400 gramos de queso fresco serrano, rallado
1 cucharada de paico picado
1 cucharada de culantro picado
1 cucharada de huacatay picado
4 huevos
6 rodajas de rocoto
Sal y pimienta

Preparación:

Ponga a dorar la cebolla en una olla con aceite caliente. Vierta el caldo y agregue las papas cuando rompa el hervor. Deje cocer hasta que estén tiernas. Añada la mitad del queso fresco y condimente con sal, pimienta y las hierbas picadas. Incorpore los huevos batidos y retire del fuego. Sirva con el queso restante y decore con rocoto.

MANJAR BLANCO



Ingredientes:

6 litros de leche.
2 kilos de azúcar blanca.
Canela, chuño molido.

Preparación:

En un recipiente colocar la leche, el azúcar blanca, la canela y el chuño molido, se hace hervir la leche hasta quede a punto, una vez que ha tomado consistencia la leche se deja enfriar.

CUSCO

CHICHARRÓN CUSQUEÑO



Ingredientes

5 kg. de carne de chanco, de preferencia las costillas
1 cabeza de cebolla de regular tamaño
4 dientes de ajo
sal lo necesario

Preparación

Corte las costillas en trozos, lave bastante, coloque en la olla a presión junto con la sal, la cebolla partida en cuatro, el ajo picado, sin agua sólo con lo que queda en la carne al lavar, (si hace hervir en olla corriente agregue 1 taza de agua).

Deje dar 2 pitadas en la olla de presión, saque y deje enfriar, quite la cebolla y vacíe a un perol, olla de aluminio gruesa, u olla de barro deje hervir hasta que el agua se consuma y suelte la grasa, deje dorar y saque las presas ya doradas.

Sirva caliente, acompañando con papas doradas en la misma grasa, una porción de mote encina la ensalada de cebollas picadas en pluma lavadas, las hojas de hierbabuena, condimentadas con sal, pimienta, vinagre y aceite.

CALDO DE CABEZA



Ingredientes

Una cabeza de carnero
1 kg. de yuca blanda
1 kg. de papa ccompis
1/2 kg. de zanahoria
1/4 kg. de arroz
1/4 de moraya remojada
3 dientes grandes de ajo
Una cabeza de cebolla
Pimienta, orégano, perejil al gusto

Preparación

Hacer hervir la cabeza con la cebolla, ajo, orégano y zanahoria hasta que esté tierna, luego colar el caldo y agregar la papa pelada y la yuca en trozos, dejar hervir 10 minutos y luego agregar el arroz, moraya y pimienta dejar cocinar y retirar del fuego.

Se sirve caliente, con las presas de la cabeza y adornado con perejil picado.

HUANCAVELICA

PATACHI



Ingredientes:

- 1/4 kg. carne de res parte pecho
- 1/4 kg. carne de cerdo
- 1 trozo de carne de cordero (charqui)
- 1 trozo de tocino ahumado
- 1/2 taza de trigo pelado
- 1 /8 taza de maíz molido (chochoca)
- 1 /8 taza de frijól seco
- 1 /8 taza de haba seca
- 1 /8 taza de arveja seca
- 4 unidades medianas de chuño
- 4 unidades medianas de papa
- 1 /4 taza de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de ajo
- 1/2 cucharadita de palillo
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/4 de cucharadita de comino
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de hierba buena
- 2 unidades medianas de cebolla

Preparación:

Remoja el trigo pelado, los frijoles secos, las habas secas, arvejas secas y el chuño.
Hierva en 2 litros de agua las carnes trozadas junto con el diente de ajo, cebolla, pimienta, comino y sal. Deja hervir por 45 minutos hasta que las carnes estén suaves.
Agrega el trigo pelado y chancado, frijoles, habas, arvejas, chuño y papa.

Una vez cocidos, agrega el maíz molido (chochoca) y deja que hierva a fuego lento, removiendo constantemente hasta que espese. Finalmente agrega orégano y hierba buena.

Fría en aceite vegetal una cebolla en cuadraditos hasta que luzca transparente, incluir ajos, ají amarillo molido, palillo y deja dorar.

Cuando el patachi esté listo, sirve acompañado de una cucharada del sofrito.

CARNERO AL PALO



Ingredientes:

- 1 carnero
- 2 tazas de ají panca en crema
- 1 taza de chicha de jora
- 1 cabeza de ajos
- 3 limones
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

Untar con limón el pellejo del carnero y exponerlo al sol, mezclar ajos, ají panca, comino, sal, pimienta, chicha de jora. Sazonar el carnero con todo el preparado, dejar macerar por espacio de dos horas, insertarlo en una varilla y cocinarlo con leña por cuatro horas. Ir dándole vuelta cada hora para que se cocine parejo y quede bien dorado.
Acompañar con papas doradas y ensalada.

HUÁNUCO

MAZAMORRA DE TOCOSH



Ingredientes:

1 kg. de tocosh (papa blanca remojada por espacio de 6 a 9 meses)
Canela, clavo de olor
Agua hervida
2 tapas de chancaca
2 cucharaditas de esencia de vainilla

Preparación:

Se pelan los tocosh, luego se trozan en pequeños tamaños; enseguida se vacía a la olla que está hirviendo el agua con el clavo de olor, la canela, se deja cocinar un cuarto de hora. Se derrite en otra vasija las 2 tapas de chancaca, una vez disuelto se hecha a la olla que se encuentra cocinando el tocosh, en seguida se le agrega las dos cucharaditas de esencia de vainilla y listo para servir.

SOPA DE CUSHURO



Ingredientes:

1/2 kg. de cushuro (algas en forma de bolitas perladas)
100 gramos de queso de la región
2 kg. de papas amarillas
1 cabeza de cebolla
1 ají panca mirasol (amarillo)
1 pizca de orégano seco
1/4 de mote pelado
Ajos, sal, pimienta (molido)
1 cuchara de manteca o aceite

Preparación:

Para que la preparación sea más rápida, primero se tienen listos todos los ingredientes, empezando por pelar las papas amarillas, el ají mirasol se muele, la cebolla picado en cuadraditos, se enguada el mote pelado, del mismo modo el cushuro y el queso. Para hacer el aderezo: sobre el fuego se pone una cacerola a calentar con la cuchara de manteca o aceite, una vez caliente se le echa el ají panca hasta dorarlo. Luego los ajos molidos, la pimienta y sal al gusto; una vez dorado los ajos se le agrega la cebolla picada a cuadraditos hasta dorarlo. El orégano seco se pulveriza y se le agrega el agua hervida, sobre esto las papas amarillas picada como para freír, se pone el cushuro, y al último el mote cocido y pelado concluyendo con el queso de la región.

ICA

CARAPULCRA CHINCHANA



Ingredientes:

2 kg. de pierna de cerdo más algunos huesos
3 kg. de papa tomasa, negra u otra papa ligosa
2 tazas de ají panca molido sin venas ni pepas
2 tazas de ajo molido
1 cucharada de comino molido
1/2 cucharada de pimienta
1 taza de aceite
1 kg. de yuca sancochada

Preparación:

Sancochar el cerdo en 4 litros de agua con la pimienta y un poco de sal a fuego fuerte hasta reducir líquido a la mitad. Sancochar y pelar las papas cortando en cubos de 1 cm.

En el aceite, dorar bien el ajo con el comino, luego echar el ají panca y dorar a fuego moderado por lo menos 30 minutos, agregando 2 cucharadas de caldo de cuando en cuando. Luego el chanco se corta en presas de 4 cm. aprox y espolvorear una cucharada de azúcar rubia. Echar el resto de caldo y hervir a fuego fuerte, echando luego la papa en cubos hasta tomar punto. Bajar el fuego. Debe quedar como un puré con trozos de papa. Si es necesario agregar agua de taza en taza, calculando el punto. Servir con la sopa seca en un mismo plato, con yucas sancochadas.

CHUPE DE PALLARES VERDES



Ingredientes:

1 kg. de pallares verdes
2 choclos
1 tajada de zapallito italiano
1 puñado de arroz
10 gramos de camarones
3 huevos
1/3 de kg. de corvina, pollo o carne
1 cucharadita de orégano
1 cebolla mediana
Sal al gusto

Preparación:

Se pica la cebolla menudita.

Se muele los ajos y con estos ingredientes se hace un aderezo, en un poco de aceite caliente, que sirve para dorarlos.

Se le agrega 4 litros de agua y los pallares verdes, el choclo en rodajas, el zapallo picado, los camarones y el arroz.

Cuando todo esté cocido, se le añade la leche, los huevos y la corvina frita y por último el orégano.

JUNÍN

CUY COLORADO



Ingredientes:

2 cuyes
6 papas amarillas sancochadas
6 ajíes panca sofritos y molidos
6 dientes de ajos picados
1 taza de harina de maíz
1 vaso de chicha de jora
50 gramos de achiote
1/2 cucharita de pimienta
1 cucharita de comino sal al gusto
4 ramitas de perejil, aceitunas
4 huevos duros (acompañar)

Preparación:

Previamente sacar las vísceras y la piel de los cuyes, lavarlos y cortarlos en mitades. Sazonarlos con sal, pimienta y comino. Verter un chorro generoso de aceite en una sartén y calentarlo. Enharinar los cuyes y ponerlos a freír a fuego moderado hasta que se doren.

Aparte, en una olla de barro u otra en la que se debe haber ido calentando una porción de aceite, poner a sofreír los ajos que ya han sido picados finamente, agregar el achiote y los ajíes. Añadir la chicha de jora y dejar que la preparación reduzca y se cocine por 10 a 15 minutos.

Luego, incorpore los cuyes y manténgalos a fuego moderado por 15 minutos más.

Finalmente, se sirve en una fuente acompañada con las papas sancochadas y doradas, los huevos cortados en mitades y las aceitunas, y se esparce sobre ellos el perejil picado finamente.

PAPA A LA HUANCAINA



Ingredientes:

400 gramos de queso fresco (ricotta, feta o cabaña)
6 ajíes amarillo frescos
1 kg de papa amarilla (o blanca)
1/2 taza de aceite vegetal
2 dientes de ajo pelados
2 huevos cocidos
4 aceitunas de botija
Lechuga
Sal

Preparación:

Sacar venas y pepas al ají, lavarlos bien frotando uno contra otro.

Calentar un poco de aceite en una sartén y saltear allí los ajíes cortados junto con los ajos enteros.

Poner en la licuadora esta preparación y agregarle el queso y el aceite, batiendo hasta que quede una crema. Si queda muy espesa se puede agregar un poco de leche hasta obtener la consistencia deseada. Servir sobre papas cocidas, cortadas en mitades. Decorar con huevos cocidos en rodajas, aceitunas y hojas de lechuga.

LA LIBERTAD

SOPA TEÓLOGA



Ingredientes:

1 kg. de gallina o pollo
2 cebollas medianas picadas
1 tomate pelado sin pepas y picado
3 papas medianas cortadas en cubos
1 zanahoria grande cortada en trozos
1 poro cortado en trozos
2 ramas de apio
1 taza de perejil picado
6 a 8 tajadas de pan
2 dientes de ajo molidos
2 cucharadas ají amarillo fresco lavado, sin pepas ni venas y molido
1 kg. de queso fresco cortado en dados
2 tazas de leche fresca o evaporada diluida
Aceite
Pimienta, laurel, orégano y sal al gusto

Preparación:

Para preparar un caldo bien concentrado cortar el pollo o gallina en presas, cubrir con agua y agregar el apio, la zanahoria, el poro, orégano, sal, pimienta, laurel y ramita de perejil. Dejar que hierva cerca de 2 horas si es gallina, si es pollo es menos. Cuando esté cocido sacar presas, deshuesar y cortar la carne en trozos. Aparte, se remojan las tajadas de pan en un poco de leche mezclada con caldo y se licuan. En una olla, hacer aderezo con el aceite, ajo, la cebolla, el ají molido y tomate. Sazonar con sal y pimienta. Incorporar el pan licuado. Mover hasta que espese. Agregar 4 tazas de caldo y dejar hervir 20 minutos, luego las papas en dados y el queso fresco. Dejar hervir 10 minutos hasta que las papas estén cocidas. Al final añadir la leche y el pollo picado. Servir en platos de sopa. Espolvorear encima perejil picado.

SHAMBAR



Ingredientes:

500 gramos de pellejón de porcino
1 kg. de chanco en trozos
200 gramos de frijoles verdes
200 gramos de lenteja bocona
200 gramos de habas
500 gramos de trigo shambar
500 gramos de jamón del norte
4 ajíes mirasol secos
100 gramos de garbanzos
100 gramos de frijoles panamito
Perejil, una rama de hierbabuena
2 colas de cebollita china
200 gramos de cancha, un rocoto
100 gramos de arvejas

Preparación:

Sopa elaborada a base de trigo pelado, mezclado con haba, garbanzo, arvejas, frijoles y otras menestras peladas con ceniza de leña y carbón vegetal. Cuando todo está cocido se incorpora pellejo de chanco, especialmente las orejas, carne de chanco en trozos y jamón. Todo ello es sancochado y lleva un aderezo en base a cebollitas de rabo y picados con ají colorado frito en aceite. Al servir se le agrega culantro picado y se pone en la mesa con rocoto picado, ají molido, limón y una porción de cancha. Se sirve como plato único, de tal modo que se pueda repetir cuantas veces se quiera.

LAMBAYEQUE

ARROZ CON PATO



Ingredientes

1 pato criollo
2 kilos de arroz
1/2 zapallo loche rallado
1/2 medio atado de culantro licuado
1 cuarto de kilo de ají amarillo licuado
200 gramos de ajos molidos
1/4 kilo de alverja
Sal al gusto

Preparación

Cortar el pato en presas del tamaño deseado y salpimentar. A continuación ponemos a sudar a fuego lento con la mitad de ajos y ají amarillo, hasta lograr que el pato obtenga una textura suave. Retirar las presas, añadir un poco de caldo de acuerdo con la cantidad de arroz, sazonar al gusto e incorporar el arroz. Agregar la otra mitad del ají amarillo, los ajos y el zapallo loche. Por último, agregar el culantro, las alverjas y dejar secar durante veinte minutos. Servir caliente.

HUMITAS



Ingredientes:

Maíz choclo
2 tazas de cebolla picadísima
1 cucharada de ajos molido
Huevo
Aceituna
Manteca de cerdo
Azúcar al gusto
Sal y pimienta
Pancas de choclo

Preparación:

Se muele el maíz choclo, se forma una mezcla con los ingredientes sal, azúcar, manteca de cerdo al gusto, luego envolver la masa con aceituna y huevo en la misma hoja del maíz choclo y por último sancocharlo.

LIMA Y CALLAO

LOMO SALTADO



Ingredientes

2 kilos de asado (carne de res)
2 cucharadas de ajo molido
2 cebollas picadas
1/2 taza de pasta de tomate
1 zanahoria grande cortada en tiras
1/2 taza de aceite
1/2 taza de vino tinto
2 tazas de caldo o agua
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

Cortar las papas en tiras largas y ponerlas a secar, para que al momento de freír se doren bien.

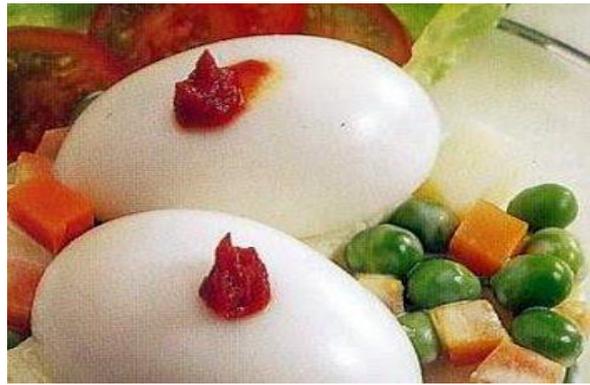
En la sartén debe tener aceite bien caliente, fría los trozos de carne previamente aderezados con sal y pimienta, no mucho, solo lo suficiente para que suelten jugo, y luego lo retiras.

Aumente un poco de aceite y agregue las cebollas, que debes haber cortado un poquito gruesas; fríelas solamente hasta que estén transparentes. Después incorpore los tomates.

Poner nuevamente la carne en la sartén. Añada el vino o vinagre; tape por unos segundos y mezcle las papas fritas con el compuesto.

Al final agregar perejil picado, y servir el lomo saltado, acompañándolo con arroz bien granado.

HUEVO A LA RUSA



Ingredientes:

8 huevos.
3 papas medianas.
1/2 taza de alverjas verdes.
2 zanahorias pequeñas.
1/2 taza de mayonesa.
3 tomates.
8 hojas de lechuga.
Cantidad necesaria de ketchup para decorar.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Poner una olla a hervir los huevos durante 4 a 5 minutos aproximadamente. En otra olla, poner los vegetales que necesitan cocción, como las papas y las zanahorias, y aparte en una olla pequeña cocer las alverjas.

Después de la cocción, empezamos a descascarar los huevos, y pelar las papas y las zanahorias, y cortamos estos últimos en cubitos. Dejamos enfriar nuestros vegetales por unos 10 a 15 minutos.

En un tazón grande, agregamos las papas, las zanahorias y las alverjas sancochadas, inmediatamente incorporamos 1/2 taza de mayonesa, se condimenta con sal y pimienta al gusto.

Se mezcla bien para unir todos los sabores.

Se parten los huevos duros a la mitad, de la misma manera cortamos nuestros tomates en rodajas pequeñas. Tomamos un plato y servimos una porción de la mezcla de los vegetales con la mayonesa, agregamos 2 mitades de un huevo, poniendo la yema hacia abajo sobre la ensalada.

Para decorar, ponemos a un lado del plato una hoja de lechuga, y sobre ella 3 a 4 rodajas de tomate y por último agregamos unas gotitas de ketchup sobre los huevos.

LIMA Y CALLAO

HUEVO EN SALSA DE ROCOTO



Ingredientes:

1/2 k. de papa blanca
2 rocotos medianos
1/8 de aceite
2 huevos duros
3 aceitunas
2 galletas de soda
200 gramos de queso
Sal pimienta y sazónador

Preparación:

Sancochar las papas y pelarlas, tener los rocotos limpios y despepitados.
Luego aplastar las papas ayudándolas con una pisca de aceite, sal y sazónador.
Licuar los rocotos con una pisca de aceite queso y galleta y luego colocar las papas en un plato decorado con lechuga, huevo, aceitunas, rociar la crema de rocoto encima de la papa.

CHAMPÚS DE LECHE



Ingredientes

5 tazas de leche
2 tazas de azúcar
4 cucharadas de harina preparada
1 cucharada de harina de maíz
1 taza de mote pelado
1/2 palo de canela
Canela molida

Preparación

Colocar en una olla con agua la leche, la canela y el azúcar, removerla bien hasta que hierva.
Disolver las dos harinas en un poco de agua fría e incorporarlas a la preparación anterior, removiendo constantemente con una cucharada de madera.
Agregar el mote (ligeramente triturado) y cocinar a fuego lento hasta que el mote este cocido y el champús espere.
Servir caliente espolvoreando con canela molida.

LIMA Y CALLAO

BUDÍN CASERO



Ingredientes

8 a 10 panes
1 tarro de leche evaporada.
1 tarro de leche condensada
1 taza y media de azúcar
1/2 taza de pasas
3 huevos
1 copita de licor (pisco, guinda, jerez)
Canela molida
Clavo de olor
Esencia de vainilla

Preparación

Remojar el pan en la leche evaporada y luego mezclar bien con una cuchara de palo.
Cuando ya esté deshecho el pan agregar el azúcar, los huevos, la leche condensada, la vainilla, el licor, la canela, el clavo de olor y las pasas. Una vez obtenida una masa homogénea viértala sobre un molde, previamente untado con mantequilla y enharinado; ponerlo al horno por una hora a 250 grados. Luego, sacar del molde y dejarlo enfriar. Se puede acompañar con miel de cualquier tipo.

ARROZ ZAMBITO



Ingredientes

1/2 taza de arroz
1 1/2 taza de agua
6 granitos de anís
4 granos de clavo de olor
2 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de nueces picadas
2 cucharadas de pasas
1/4 de kilo de chancaca
Bolsa de canela entera, canela molida.
Sal

Preparación

Poner a hervir agua en una cacerola junto con el anís, la canela y el clavo de olor. Cuando rompa el hervor, añadir el arroz. Cocer a fuego lento hasta que esté bien sancochado. Hervir la chancaca con agua que la cubra y cuando espese, unir con el arroz, frutas frescas y tomar punto, Vaciar en una dulcera espolvorear con canela molida.

LIMA Y CALLAO

POLLO A LA BRASA



Ingredientes

- 1 pollo entero sin vísceras bien lavado
- 1/2 cucharada de romero
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharada de sillao
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1/4 de taza de cerveza negra
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de ajo licuado
- 1/2 cucharada de ají panca molido

Preparación

Mezclar todos los ingredientes, embadurnar el pollo completamente y dejar macerar por espacio de tres horas, luego llevar a las brasas de carbón sin fuego procurando que esté tapado en todo momento y darle vuelta a los 20 o 30 minutos procurando que se dore bien.

Servir acompañado con papas fritas, ensalada y crema de ají.

ARROZ CON POLLO



Ingredientes

- 8 presas de pollo
- 1/2 taza de aceite
- 1 cebolla mediana picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de ají amarillo fresco licuado
- 1 taza de culantro molido
- 2 pimientos (1 picado y el otro en tiras para decorar)
- 3 tazas de arroz
- 1 taza de arvejas
- 1/2 taza de choclo desgranado
- 2 1/2 taza de agua hirviendo
- 1/2 taza de cerveza
- Sal
- Pimienta

Preparación

Salpimentar y freír las presas de pollo en aceite caliente. Retirar presas.

Dorar en ese mismo aceite los ajos, la cebolla, el ají y el culantro.

Colocar las presas de pollo nuevamente, añadir la cerveza y seguir cocinando hasta que el pollo esté listo.

Retirar las presas, sin dejar que se enfríen.

Incorporar el arroz, las arvejas, el choclo y el pimiento.

Agregar el agua, rectificando la sazón y seguir cocinando 20 minutos más hasta que el arroz esté hecho.

Servir el arroz con las presas de pollo bien calientes y decorar con tiras de pimiento.

LIMA Y CALLAO

AJÍ DE GALLINA

Ingredientes

1 pechuga de gallina
1 cebolla
100 gramos de queso parmesano
1 tarro de leche evaporada
3 ajíes amarillos
6 rodajas de pan de molde o 4 panes, o 250 gramos de galleta de soda
4 dientes de ajo
Pimienta y comino
Pecanas
Huevo duro
Papa amarilla sancochada
Sal a gusto

Preparación

En una olla poner a sancochar la pechuga de la gallina, una vez sancochada se deberá deshilar. En caso de usar el pan previamente se tiene que remojar por unos minutos, luego escurrirlo y licuarlo. En caso de usar galletas de soda solo se tiene que pulverizar. Limpiar los ajíes amarillos y cortarlos en tiras para soasarlos. Una vez soasados, licuarlos; nos podemos ayudar con la leche y con el caldo del pollo. Picar la cebolla en cuadraditos y dorarla junto a los ajos, a esto agregarle nuestros ajíes amarillos ya licuados.



Incorporar el pan o la galleta, revolviendo con una cuchara de palo.

Una vez que nuestra receta adquiera consistencia agregarle las pecanas. Si deseamos que nuestro ají de gallina no quede muy espeso hay que echarle el caldo con el que sancochamos la gallina.

Incorporar la gallina deshilachada.

Añadir el queso parmesano y revolver ocasionalmente con la cuchara de palo.

Servir con rodajas de huevo duro, una rodaja de papa amarilla sancochada y arroz blanco.

Salpicar queso parmesano.

LORETO

TACACHO CON CECINA



Ingredientes

Plátano verde
2 cucharadas de manteca
Cecina de Cerdo
1/4 de kg. de chicharrones
Sal al gusto

Preparación:

Preparar los chicharrones desmenuzarlos un poco. Asar los plátanos pelados y cuando estén cocidos aplastarlos hasta formar una papilla. Mezclar la carne con los plátanos, agregar la manteca y sazonar con sal.

INCHICAPI DE GALLINA



Ingredientes:

1 gallina cortada en presas
1/2 kg. de maní pelado
1/4 kg. de harina de maíz tamizada
2 dientes de ajos pelados
1 cebolla picada
1/2 taza cilantro
1/2 kg. de mandioca cocida
Sal al gusto

Preparación:

Cocine la gallina en una olla con tres litros de agua. Licúe el maní, la harina de maíz, el ajo, la cebolla y el cilantro con un poco de caldo. Vierta la mezcla anterior en la cocción de la gallina. Cuando la sopa esté casi lista, agregue la mandioca en trozos pequeños y sazone con sal. Sirva acompañando con ají.

MADRE DE DIOS

CHAPO



Ingredientes:

Plátano bien maduro
Leche fresca.
Azúcar opcional

Preparación:

Se hace hervir el plátano maduro en una cantidad de agua suficiente para que cocine bien.
Luego se lo tritura hasta formar una masa con la misma agua del hervido. En este punto se añade la leche al gusto, quedando listo para servirse.
Si quedara muy espeso se le puede añadir más leche o agua hervida.

TIMBUCHE O CHILCANO



Ingredientes:

Pescado menudo
(Falmarachi, Sapamana, Lisa, Mojarreta, Palometa, Guasaco, Carachaza)
Sacha culantro, ají, sal al gusto

Preparación:

Se prepara en una olla, de regular tamaño, colocándole buena cantidad de agua.
Una vez que suelte el hervor se le añade el pescado menudo (falmarachi, sapamana, lisa, mojarreta, palometa, guasaco, carachama), se sazona con sal y se le agrega sacha culantro, ají picado, etc., y se sirve.

MOQUEGUA

PICANTE DE CUY



Ingredientes:

- 2 cuyes fritos (no muy tiernos)
- 2 kg. de papa
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de ají colorado (preparado con ajo, pimienta, comino y palillo)
- 2 cabezas de cebolla
- Sal al gusto

Guarnición:

- Arroz graneado
- Ensalada de lechuga y tomate

Preparación:

Freír los cuyes en abundante aceite, luego trozar los mismos en 4 presas c/u, picar la cebolla en cuadraditos, sancochar las papas y luego triturarlas ligeramente. Seguidamente, dorar la cebolla con el ají colorado en cantidad proporcional, hasta que tome punto y agregar agua en cantidad moderada. Posteriormente, añadir la papa y las presas hasta que de el hervor, mantenerlo a fuego lento por aproximadamente 5 minutos.

Para una mejor presentación de este plato se sirve con arroz, acompañado con ensalada de lechuga y tomate.

Para asentar, se acompaña generalmente con un vaso de vino tinto.

MOQUEGUANO DE CAMARONES



Ingredientes:

- 2 kg. de camarones
- 100 gramos de ají panca molido.
- 2 cucharadas de ají amarillo molido.
- 200 gramos de habas.
- 1 kg. de haba.
- 1 kg. de papa.
- 200 gramos de maní tostado y molido.
- 1 pizca de pimienta.
- 1 pizca de comino.
- 1/2 pan de cochayuyo.

Preparación:

Remojar el cochayuyo en un tazón con agua. En olla aparte poner ajo, pimienta, ají amarillo molido, comino y cebolla picada a cuadrillos.

Cuando el aderezo está cocido agregar el caldo y en ese momento, agregar un cucharón de caldo de cabezas de camarón, añadir las habas peladas y cortadas por la mitad.

Al romper el hervor, poner las papas cortadas en cuadrados de dos centímetros, esperar que todo se cocine y espolvorear maní tostado y molido.

Darle una vuelta y agregar el cochayuyo, en una cantidad que se note. Cuando ya todo esta parejo echar los camarones enteros, dejándolos cocinar, con la olla tapada, de cinco a diez minutos. Sazonar y poner el punto de sal.

PASCO

PATASCA



Ingredientes:

1 kg. de mote
500 gramos de pata de vaca
250 gramos de mondongo
4 papas blancas
1 tomate
1 cebolla
2 cucharadas de ají molido
Hierbabuena
Orégano
Romero
Aceite
Perejil
Sal y pimienta

Preparación

Sancochamos el mote en una olla junto con la pata y el mondongo en agua con un poco de sal y hierbabuena. Cuando el mote comience a reventar, lo retiramos del fuego. Luego, preparamos el aderezo en una olla con la cebolla picada, el tomate picado, el ají, el orégano, el perejil picado, la sal, la pimienta y el romero. Cuando los ingredientes se hayan dorado, agregamos la pata y el mondongo cortados en pequeños cuadrados, el mote y el caldo de carne (dar un hervor de 20 minutos). Luego las papas sancochadas y cortadas en pequeños trozos. Al momento de servir, adornamos el plato con un poco de perejil y ají verde picados. Consumir de preferencia caliente. También se suele adornar con cebollita china picada.

PACHAMANCA



Ingredientes:

Carne de oveja y/o paco
Papa amarilla y/o blanca
Camote
Ají molido
Chincho
Habas
Cerveza negra
Sal, ajos, comino, pimienta al gusto

Preparación:

Un día antes se sazona la carne con todos sus condimentos. Luego se calientan las piedras, se coloca la carne trozada sobre las piedras, se entierra la carne, las papa, camote, habas, luego se cubre con papel, para su cocimiento, Dejar por espacio de 1 o 1 1/2 hora luego desenterrar y servir.

PIURA

SECO DE CHAVELO



Ingredientes:

1/2 Kg. carne de res
10 unidades de plátanos medianos
3/4 kg. de cebolla picada
3/4 kg. de tomate mediano picado
2 pimientos picados
3 cucharadas de ají escabeche picado
Culantro al gusto
Sal, pimienta, comino al gusto

Preparación:

Lavar y picar la carne, luego asarla. Los plátanos, luego de asarlos chancarlos en un mortero o batán, agregando el aceite caliente y sal.

Luego, incorporar la carne asada y seguir machucando. Preparar un aderezo de tomate, ají panca, ajos, pimienta, comino, pimiento, dejando cocinar por 5 minutos.

Agregar el aderezo a la mezcla anterior y espolvorear culantro.

SECO DE CABRITO CON TAMALES VERDES



Ingredientes:

1 kg. de cabrito
6 choclos
1/2 atado de culantro
3 ramas de cebolla china
5 dientes de ajo
2 cebollas grandes
1 tomate mediano
1 sobre de sazónador
1 taza de chicha de jora
1/2 taza de aceite
Sal, pimienta, comino al gusto

Preparación:

Los tomates se preparan con el choclo desgranado y molido junto con el culantro, cebolla china y se pone aceite, se condimenta con sal, pimienta al gusto y se envuelve en la panca del choclo. Se pone en una olla con el agua hirviendo por media hora.

En una olla se pone a freír el cabrito junto con la cebolla, tomate, ajos, pimienta y sibarita, luego se le pone la chicha y se deja hervir por una hora que quede tierno, se sirve con los tamales verdes.

PUNO

FRICASÉ



Ingredientes:

- 2 cucharadas aceite
- 1 Kg. carne de cerdo, preferible costilla, cortada en 16 pedazos
- 1 taza cebolla blanca picada fina
- 1 cucharilla comino molido
- 1/2 cucharilla de pimienta negra molida
- 1 cucharilla de orégano desmenuzado
- 4 dientes ajo tostado, pelado y picado finamente
- 1/2 taza ají amarillo remojado, molido (1/2 kilo en vainas)
- 1 cucharada de sal o al gusto
- 1/2 taza de cebolla verde picada fina
- 8 tazas de agua hirviendo
- 1/2 taza de pan seco molido para espesar

Preparación:

Rehogar la costilla de cerdo. Añadir la cebolla, la pimienta, el ajo y ají amarillo, el comino, el orégano, la cebolla de verdeo y una pizca de sal.

Verter el agua hirviendo y cocinar hasta que las costillas estén tiernas, aproximadamente hora y media o dos horas.

Antes de finalizar la cocción, echar la taza de pan seco.

CHAYRO



Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 1/2 kg. de carne de res
- 1/4 kg. de tripa gorda de cordero
- 150 gramos de chalona o charqui
- 1/4 kg. de zapallo
- 6 papas
- 1 pedazo de repollo
- 100 gramos de habas
- 1/2 kg. de chuño negro remojado
- 2 choclos verdes
- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- Sal al gusto

Preparación:

Preparar un caldo con la carne de res, la chalona o charqui y las tripas.

Aparte, en una olla con poco de agua aderezar la cebolla bien picada con el ají amarillo.

Finalmente, se vierte el caldo de carne cortada, el chuño machacado, la chalona deshilachada, las tripas cortas en pequeños anillos, las verduras picadas finamente, el choclo en trozos y las papas picadas en tiras delgadas.

Dejar hervir hasta su cocción ya tiene listo el chayro.

SAN MARTÍN

APICHADO DE CHANCHO



Ingredientes:

1/2 kg. de rabadilla de choncho (parte de la columna y costillas)
1/4 kg. de maní molido
2 cucharadas de maíz suave molido
2 cucharadas de mishquina
2 cucharaditas de ajo molido
3 cucharadas de cebolla picada
1 porción de culantro y sihuaca culantro picado
Sal, orégano, comino al gusto

Preparación:

Se dora las presas de choncho, luego se sancocha en la olla. A esto, se le agrega el maní molido con el maíz. Se bate bien, para evitar grumos, hasta hacer igualdad.

En una sartén aparte, se fríe el ajo molido, la cebolla picada y la mishquina, luego se le agrega a la olla. Seguidamente se añade sal y comino al gusto. Al momento de bajar la olla se le agrega el culantro, sihuaca culantro y el orégano.

Se sirve en platos hondos, acompañado de arroz, frejol o plátanos sancochados.

También se puede reemplazar la carne de choncho por: carne de majaz, picuro, sajino, carachupa.

INCHIK-API DE GALLINA



Ingredientes:

1 gallina criolla (en presas)
1/4 kg. de maíz suave molido
1/4 kg. de maní molido
2 cucharaditas de mishquina
3 cucharadas de cebolla picada
Orégano, sal, pimienta, comino al gusto

Preparación:

Se sancochan las presas de gallina en una olla. Luego, se agrega el maní y maíz molido (disuelto en agua fría), y se bate hasta hacer una sola mezcla. Si está muy espeso, se agrega un poco de agua.

En una sartén aparte, se fríe la mishquina, el ajo y la cebolla que se agrega a la olla. Luego, se añade sal, comino y orégano al gusto y si se desea un poquito de pimienta.

A esta sopa se le bate a cada instante, para evitar que se derrame al hervir. Se sirve en platos hondos, acompañado de arroz y plátanos.

TACNA

ADOBO TACNEÑO



Ingredientes:

4 trozos de carne de cerdo
3 cucharadas de ají amarillo
1 cucharadita de ají panca
4 cucharadas de vinagre blanco
3 pimentas de chapa
1 cucharadita de palillo
Aceite
Sal, pimienta, comino y orégano

Preparación:

Macerar el cerdo por una hora con los ajíes, el vinagre, las pimentas de chapa, el palillo y sazonar con sal, pimienta, comino y orégano al gusto.
Dorar la carne en una sartén con un poco de aceite y agregar todo el jugo de la maceración.
Añadir agua que lo cubra y cocer a fuego lento hasta tener una salsa un poco suelta.
Servir acompañado con camotes, sarandajas, arroz y salsa de cebollas.

PICANTE A LA TACNEÑA



Ingredientes:

1 kg. de mondongo sancochado
2 kg. de papas
1/2 pata de res sancochada (reservar el caldo)
50 gramos de charqui soasado y remojado
50 gramos de chalona
100 gramos de ajíes entre panca, mirasol y limeño
1 cebolla pequeña
2 cucharadas de ajos
3 cucharadas de aceite
Sal, pimienta, comino y orégano al gusto

Preparación:

En una olla ponemos los ajíes, la cebolla y la chalona, dejamos cocinar por una hora aproximadamente hasta que suelte su jugo y cuando esté seco agregar el aceite, el charqui, la pimienta, comino y orégano, freír, reservamos una parte del aceite para rociar el plato antes de servir.

A continuación agregamos al aderezo la pata sancochada y dejamos cocer por cinco minutos dándole vuelta, añadimos el mondongo, un poco del caldo de pata que reservamos y las papas en trozos, rectificar la sazón, dejamos cocinar por veinte minutos hasta que la papa tome el sabor del ají. Dejamos reposar en la olla sin tapar por unos minutos antes de servir.

TUMBES

CEVICHE DE PESCADO Y MARISCOS



Ingredientes:

1/2 kg. de pescado, langostinos y calamar
15 conchas negras
20 limones
2 tomates
2 cebollas
Culantro al gusto
Sal, pimienta
1 ají

Preparación:

Se troza el pescado, los langostinos y el calamar en cuadritos pequeños. Se abren las conchas y se le deja reposar. Todo se pone en una fuente o cacerola.

Por otro lado, se prepara el jugo de limón, se pica la cebolla en tiras pequeñas, los tomates en rodajas y se licúa el ají.

El jugo de limón se echa sobre la fuente, conjuntamente con la cebolla, la pimienta, el ají y la sal al gusto.

Se espera que se cocine el pescado, los langostinos, el calamar y las conchas negras y luego se sirve, acompañado de las rodajas de tomate y se espolvorea culantro encima. También se puede acompañar con yuca, sarandaja y lechuga.

PARIHUELA



Ingredientes:

1/4 kg. de conchas negras
1/4 kg. de conchas rayadas
1/4 kg. de langostino entero
1/4 kg. de calamar limpio y separado de la cabeza
1 1/4 kg. de pota en cuadritos
3 cangrejos desmanados
1/2 kg. de pescado en trozos

Preparación:

En una olla cocinan las conchas negras y las conchas rayadas bien lavadas, sin abrirlas. El langostino no se debe pelar, el calamar se limpia y separa de la cabeza, la pota se pica en cuadritos. Los cangrejos son desmanados y el pescado se pica en trozos.

Aparte, hacer un aderezo con los ajos, tomate, pimienta, cebolla y ají panca, una vez todo frito se echa en la olla donde están cocinándose los mariscos. Cuando ya esté cocido, espolvorearle encima culantro picado.

UCAYALI

PATO A LA UCAYALINA



Ingredientes:

1 pato grande
1 cebolla grande picada
1/2 kilo de cebolla
5 dientes de ajo
5 limones
1 cucharada de ají panca
1 cucharada de cominos
1 cucharada de pimienta
1 taza de aceite
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de sillao
1 cucharada de achiote
Sal
Yuca, plátano y arroz

Preparación:

El pato eviscerado se pica o se hace pequeños hoyos todo el cuerpo para rellenar con un poco de cebolla, ajos, pimienta, cominos y el ají panca, luego echar el jugo de 3 limones y sal a gusto, en seguida se hecha el sillao, azúcar y se deja en maceración un día antes de la preparación. En una olla grande freír con el aceite la cebolla picada restante, ajos y el achiote en seguida se coloca el pato, dejarlo a fuego lento para que sude, luego echamos agua suficiente para lograr su cocción y quede completamente dorado. Se sirve con salsa criolla, yuca y arroz.

PICADILLO DE PAICHE



Ingredientes:

1/2 kg. de pescado paiche
1/2 kg. de papas
1 tomate
1 cebolla
1 huevo
Ajos, comino, pimienta y sal al gusto.

Preparación:

Se sancocha el pescado paiche en una olla por espacio de quince minutos, luego se retira el pescado del caldo y se le corta en trocitos, se pelan las papas y se cortan en tiras gruesas.

Se pone el fuego una olla con un poco de manteca, guisador, cebolla, ajos finamente picados y pimienta cuando todo este dorado, se echan las papas con un poco de agua una vez cocidas las papas se hecha el paiche, revolviendo con un huevo, se retira del fuego y se sirve.

Fuentes:

Almanaque Estadístico Sub Región el Pacífico, 2002-2003, Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI 2004

Páginas web

<http://www.gastronomiaperu.com>

<http://www.inia.gob.pe/boletin/boletin0019/receta.htm>

<http://gastronomia.wperu.com.pe>

<http://www.recetas-de-cocina.net>

<http://www.recetasgratis.net>