

PERÚ



POR UNA DIETA SALUDABLE PARA LAS OLLAS COMUNES

Sin hortalizas y
frutas en los platos
la alimentación no
es saludable



Jessica Huamán Vilca y Alain Santandreu

Ecosad
Consortio por la Salud, Ambiente y Desarrollo

Con el apoyo de:



Por una dieta saludable para las Ollas Comunes. Sin hortalizas y frutas en los platos la alimentación no es saludable

Jessica Huamán Vilca y Alain Santandreu

© Ecosad, Consorcio por la Salud, Ambiente y Desarrollo

Dirección Prolongación Arenales 683, 702, Miraflores, Lima, Perú

Edición Primera

ORCID Jessica Huaman Vilca: 0000-0001-7785-5363

Alain Santandreu: 0000-0001-6274-4732

Descarga digital <https://www.ecosad.org/index.php/nuestras-publicaciones>

Deposito Legal 2026-05056

Diseño Kipu Visual S.A.C.

© Welthungerhilfe (WHH)

Dirección Jirón Buenaventura Aguirre 218-A, Barranco, Lima

Página web <https://www.welthungerhilfe.org/what-we-do/countries/peru>

Agosto de 2026

Cita sugerida

Huamán Vilca, J. & Santandreu, A. (2026). Por una dieta saludable para las Ollas Comunes. Sin hortalizas y frutas en los platos la alimentación no es saludable (Primera). Ecosad, CENCA, REDOPA, WHH, BMZ, IDRC y Co-ALSA.

La presente publicación fue elaborada por Ecosad e incorpora resultados de estudios previos realizados como parte del proyecto PER 1150-23 implementado en el distrito de Pachacámac por Ecosad y CENCA en alianza con la Red de Ollas Comunes de Pachacámac, REDOPA, con fondos de Welthungerhilfe, (WHH) y el Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) y del Proyecto Co-ALSA implementado en Perú por Ecosad y liderado por la Red de Desarrollo Sostenible de Honduras, (RDS-hn) con apoyo del Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo de Canadá, (IDRC).

Ecosad agradece la confianza, el compromiso y los aportes a este estudio de Julia Ninahuamán Velazque (presidenta de REDOPA y coordinadora de la Brigada de recuperación de mercados), Erico Tuerconza Uscata (presidente del Banco Comunitario de Alimentos de REDOPA) y Deysi López Córdova (ex coordinadora de la Brigada de recuperación en chacra). Así como los aportes de Esther Álvarez y Samuel Yáñez (CENCA) y Abilia Ramos (presidenta de la Red de Ollas Comunes de Lima y CENCA).

Un reconocimiento especial a las/os nutricionistas Sudey Sandra Ñaupas García, Luis Alonso German Montejo y Paolo Alfredo Bobbio Gonzáles, por su aporte y experiencia profesional en el recojo de información en ollas comunes.

El uso comercial de todos los materiales editados y publicados por Ecosad está prohibido sin previa autorización escrita de Ecosad.

CONTENIDO

Presentación	6
Resumen	7
Sobre los datos utilizados para el estudio	8
1. Las Ollas demandan una dieta saludable	11
1.1. ¿Por qué es importante consumir una dieta saludable?	11
1.2. La respuesta alimentaria del gobierno no garantiza una dieta saludable para las Ollas	12
2. Las raciones de las Ollas presentan alta variabilidad nutricional y brechas en micronutrientes	14
3. Exceso de peso en la muestra infantil y su coexistencia con una alimentación de alta densidad energética y baja diversidad nutricional	18
4. La recuperación de alimentos como estrategia para acceder a una dieta saludable	20
4.1. Las compras públicas y de cadena corta a la agricultura familiar no logran abastecer a las Ollas con hortalizas y frutas	20
4.2. La recuperación de hortalizas y frutas en campos de cultivo aporta micronutrientes y fibra a las Ollas de REDOPA	21
5. La dieta neoliberal y la dieta saludable	27
6. Sin hortalizas y frutas las Ollas no podrán acceder a una dieta saludable	28
Bibliografía	30

SIGLAS

BMZ	Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo
Ecosad	Consortio por la Salud, Ambiente y Desarrollo
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
IDRC	Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo de Canadá
MIDIS	Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social
MINSA	Ministerio de Salud
MML	Municipalidad Metropolitana de Lima
Ollas	Ollas Comunes
PCA	Programa de Complementación Alimentaria
PEA	Población Económicamente Activa
REDOPA	Red de Ollas Comunes de Pachacámac
SJM	San Juan de Miraflores
Unicef	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
VES	Villa El Salvador
VMT	Villa María del Triunfo

Presentación

Hablar de alimentación saludable en el Perú exige mirar más allá del plato y preguntarnos quién puede decidir qué comer, quién cocina con lo que tiene y quién sostiene la alimentación de miles de familias cuando el Estado no llega con suficiencia, oportunidad ni calidad.

Este texto, elaborado por Jessica Huamán Vilca y Alain Santandreu, nos invita a mirar esa realidad desde las Ollas Comunes: espacios de organización, cuidado y resistencia que han demostrado que alimentar también es proteger la vida.

En Jessica Huamán Vilca reconozco a una nutricionista que ha hecho de su vida profesional una forma de compromiso con la justicia alimentaria. Su trayectoria está profundamente vinculada al territorio, a las mujeres de las Ollas Comunes, a los barrios populares y a las familias que enfrentan cada día la inseguridad alimentaria. Desde la nutrición pública, la gestión, la docencia, la investigación y la incidencia política, Jessica ha sostenido una convicción clara: alimentarse bien no debe depender del ingreso, del lugar donde se nace ni de la capacidad de resistir la pobreza, sino de decisiones públicas justas y responsables.

Alain Santandreu aporta una mirada social y territorial imprescindible. Su trayectoria en investigación, sostenibilidad, sistemas alimentarios urbanos y recuperación de alimentos permite comprender que la alimentación no ocurre en el vacío, sino en territorios atravesados por desigualdades, mercados, campos de cultivo, políticas públicas y formas de organización comunitaria.

La unión de ambas trayectorias le da a este documento una fuerza especial. Aquí dialogan la nutrición pública y la investigación social; la evidencia técnica y la experiencia territorial; el análisis de los nutrientes y la comprensión de las condiciones reales en las que se cocina se reparte y se comparte la comida.

El estudio “Por una dieta saludable para las Ollas Comunes. Sin hortalizas y frutas en los platos la alimentación no es saludable” muestra una realidad que no podemos seguir normalizando: las Ollas Comunes, cumplen un rol fundamental como estrategias populares en la seguridad alimentaria de miles de personas; sin embargo, lo hacen con presupuestos insuficientes, una canasta alimentaria

limitada y enormes esfuerzos comunitarios para proveer comida que no solo sea suficiente, sino también nutritiva y saludable.

Como nutricionista, sé que una alimentación nutritiva y saludable no se define sólo por la presencia de calorías y proteínas. Una comida puede paliar el hambre llenando el estómago y, aun así, dejar vacíos importantes en micronutrientes, fibra, diversidad y calidad nutricional. Por eso, la ausencia de hortalizas y frutas en las raciones no es un detalle menor: limita el acceso a nutrientes esenciales y profundiza desigualdades que afectan la salud y la vida cotidiana.

Uno de los grandes aportes de este estudio es mostrar que la recuperación de alimentos en campos de cultivo y mercados mayoristas no debe verse como una acción marginal, sino como una estrategia concreta de seguridad alimentaria y nutricional. Recuperar hortalizas, frutas y tubérculos permite reducir pérdidas, mejorar la diversidad de las preparaciones y acercar alimentos frescos a quienes más los necesitan, protegiendo a la vez el medio ambiente.

Este documento nos ofrece evidencia, pero también una interpelación ética. Nos recuerda que no hay alimentación saludable sin calidad nutricional; que no hay seguridad alimentaria real sin presupuesto, planificación y justicia; y que no hay derecho a la alimentación si quienes más lo necesitan solo reciben lo mínimo para resistir.

Que estas páginas sirvan para fortalecer el trabajo de las Ollas Comunes, orientar mejores políticas públicas y reafirmar una convicción profunda: alimentarse bien no debe ser un privilegio, sino un derecho, que como tal debemos promover y defender.

Gracias Jessica y Alain por este aporte a la toma de conciencia y acción por la justicia alimentaria.

Miyaray Benavente Ercilla

Nutricionista, docente universitaria y Past Decana Nacional del Colegio de Nutricionistas del Perú

Resumen

Las Ollas Comunes (Ollas) surgieron en el 2020 en los territorios más pobres y vulnerables de Lima Metropolitana, como una forma solidaria y autoorganizada para enfrentar la inseguridad alimentaria y el hambre que creció, significativamente, luego que el gobierno aplicara medidas estrictas de confinamiento e inamovilidad para contener la COVID-19. Desde 2025, la ayuda alimentaria del gobierno se realiza a través del Programa de Complementación Alimentaria (PCA), que solo cubre el 35 % del requerimiento calórico de una persona adulta al día, con un presupuesto insuficiente, que obliga a las Ollas a tener que comprar, con sus propios recursos, la mayor parte de los alimentos que utilizan a diario para preparar sus menús.

Como parte del enfoque de complementación alimentaria, el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS) destina para las Ollas, S/ 1,69 (que equivale a unos 0,51 dólares americanos) por ración/día para cubrir 20 días al mes. Las municipalidades reciben S/ 1,44 para comprar cuatro tipos de alimentos: aceite vegetal, cereales y sus derivados (arroz, fideos, etc.), menestras (lentejas, alverjas, frijoles, etc.) y proteína de origen animal, tanto enlatados (atún, bofe, sangrecita, etc.) como congelados (pollo, cerdo, etc.). Los restantes S/ 0,25 los reciben directamente las Ollas como un subsidio con el que pueden comprar alimentos frescos. Sin embargo, este presupuesto resulta claramente insuficiente frente al costo de una dieta saludable. La FAO estimó que, en 2024, dicho costo ascendía en el Perú a 4,34 dólares PPA por persona al día que equivalen a unos S/ 14,00. Los dólares PPA permiten realizar comparaciones internacionales de poder adquisitivo y no equivalen a una conversión directa mediante el tipo de cambio nominal.

En las nueve raciones evaluadas se identificó una elevada variabilidad en el aporte de energía y nutrientes. Las preparaciones mostraron predominio de alimentos ricos en carbohidratos, presencia variable de alimentos

de origen animal y una baja cobertura promedio de calcio y vitamina A. Estos resultados indican que la calidad nutricional de las raciones no es homogénea y depende en gran medida de la disponibilidad circunstancial de alimentos. Asimismo, en la muestra de 72 niñas y niños de 2 a 5 años se identificaron casos de sobrepeso y obesidad. Debido al carácter voluntario y no probabilístico de la muestra y a que no se midió la ingesta individual, estos resultados no permiten atribuir el exceso de peso a las raciones de las ollas comunes ni generalizarlos a toda la población usuaria.

Para muchas personas, el almuerzo que reciben en la Olla es la principal (cuando no la única) comida del día. Por este motivo, la dinámica de reparto intrahogar, puede modificar de manera importante la cantidad de alimento final que consume cada integrante de la familia, con consecuencias para la nutrición y salud de las personas.

Para acceder a una dieta saludable, las Ollas recuperan alimentos en mercados y campos de cultivos. El estudio mostró que los más de 36 390 kg de hortalizas, tubérculos y frutas recuperados por REDOPA en campos de cultivo del valle de Lurín, no solo contribuyeron a reducir las pérdidas de alimentos, también aportaron fibra, hierro, calcio y vitamina A a la dieta de 27 045 personas que se alimentaron en Ollas pertenecientes a REDOPA durante el 2025. La recuperación de alimentos en campos de cultivo es una estrategia efectiva para contribuir a una dieta saludable.

Para tener una dieta saludable para las Ollas las autoridades deben garantizar un presupuesto digno, cambiar el enfoque de complementación alimentaria por uno nutricional y promover la recuperación de hortalizas y frutas en campos de cultivo y mercados mayoristas haciendo operativa y perfeccionando la normativa vigente.

Sobre los datos utilizados para el estudio

Entre los meses de setiembre y noviembre de 2025, en Manchay, distrito de Pachacámac, departamento y provincia de Lima, se realizaron tres estudios con Ollas que recibieron tubérculos, hortalizas y frutas recuperadas por REDOPA en campos de cultivo del valle de Lurín. Los estudios permitieron responder a dos preguntas interconectadas:

- » ¿El presupuesto disponible, la modalidad de compra y los tipos de productos que reciben las Ollas a través del PCA son suficientes para preparar una dieta saludable?
- » ¿La recuperación de hortalizas y frutas en campos de cultivo mejora el acceso de las Ollas integrantes de REDOPA a micronutrientes y fibra y contribuye a una dieta más saludable?

Todas las Ollas que formaron parte del estudio estaban activas (cocinando al momento del estudio) y utilizando los alimentos recuperados por REDOPA en campos de cultivo. La metodología aplicada articuló métodos cuantitativos y cualitativos que permitieron:

- » Identificar la composición y el aporte nutricional de las raciones servidas en las Ollas analizadas.
- » Evaluar el estado nutricional de una muestra de las y los niños de entre 2 y 5 años que se alimentan en Ollas que forman parte de REDOPA.
- » Calcular el aporte nutricional potencial por persona de los tubérculos, las hortalizas y las frutas recuperados por REDOPA en campos de cultivo durante 2025.
- » Analizar como el presupuesto disponible y la respuesta alimentaria que brinda el PCA inciden en el consumo de frutas y verduras que realizan las Ollas.
- » Fundamentar como la recuperación de alimentos en campos de cultivo contribuye a lograr una dieta más saludable para las Ollas.

Para identificar la composición y el aporte nutricional de las raciones servidas en las Ollas analizadas, se aplicó un diseño observacional descriptivo que combinó el pesado directo de alimentos, realizado por nutricionistas, con una encuesta dirigida a las personas responsables de la preparación de las raciones. El estudio se realizó entre el 01 y 05 de setiembre de 2025 en las Ollas Virgen del Rosario, Sembrando Semillas y Kusy Wuasy.

Para la colecta de datos se utilizó una *Ficha de registro de alimentos pesados en crudo* y una *Ficha de pesado de las raciones*, y se aplicó una encuesta con preguntas cerradas a quienes preparan los alimentos que abordó temas de seguridad alimentaria y funcionamiento de las Ollas. Se evaluaron las raciones servidas para consumo inmediato en la Olla y las raciones para llevar.

En las tres ollas analizadas se pesaron los alimentos en crudo y las raciones servidas durante tres días consecutivos. Con esta información se estimaron los factores de rendimiento y se convirtieron los pesos cocidos a sus equivalentes en crudo, utilizando los factores consignados en las *Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios* (Curi Domínguez & Avilés Arias, 2016). Para calcular el aporte energético y nutricional final se utilizaron las *Tablas peruanas de composición de alimentos* (Reyes-García et al., 2017).

Posteriormente se calculó el contenido de micronutrientes clave: hierro, calcio y vitamina A, y se estimó la energía; los macronutrientes, proteínas, grasas y carbohidratos así como la fibra dietaria.

- » Carbohidratos → 4 Kcal/g
- » Proteínas → 4 Kcal/g
- » Grasas → 9 Kcal/g

Dado que no fue posible determinar con precisión la cantidad efectivamente ingerida por cada niña o niño de 2 a 5 años, se utilizó como referencia la ración servida a una persona adulta. Esta decisión metodológica introduce una limitación importante en la estimación del consumo real infantil, ya que la cantidad servida no necesariamente equivale a la cantidad ingerida, y en población preescolar pueden existir pérdidas por rechazo, desperdicio, saciedad precoz o reparto intrafamiliar de los alimentos. En consecuencia, los resultados de adecuación nutricional para menores de entre 2 y 5 años deben interpretarse con cautela, considerándolos como una aproximación indirecta y no como una medición exacta de ingesta individual.

Desde el punto de vista nutricional, es importante considerar que los requerimientos de la primera infancia difieren sustantivamente de los de la población adulta, no solo en cantidad total de energía, sino en la mayor

densidad nutricional que requieren sus alimentos. En esta etapa de vida, una alimentación adecuada debe aportar suficiente energía, proteínas de alto valor biológico y micronutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo, como hierro, zinc, calcio o vitamina A, por citar solo algunas. Por ello, una ración servida bajo una lógica de consumo adulto puede no responder de manera adecuada a las necesidades específicas de niñas y niños pequeños, incluso si aparenta ser suficiente en volumen.

Para evaluar el estado nutricional de las y los niños de entre 2 y 5 años que se alimentan en Ollas que forman parte de REDOPA se utilizaron indicadores antropométricos estandarizados que permitieron identificar riesgos nutricionales como sobrepeso y obesidad. El estudio se realizó el 28 de septiembre de 2025, y evaluó 72 niñas y niños de entre 2 y 5 años (34 mujeres y 38 varones) cuyas familias respondieron en forma voluntaria a la convocatoria realizada y llegaron al lugar de medición acompañados de, al menos, uno de sus padres.

Se utilizó una metodología cuantitativa de medición antropométrica. Las mediciones se realizaron con tallímetros estandarizados para población peruana y balanzas digitales marca Omron. Se aplicó una *Ficha de consentimiento informado* que fue firmada por uno de los padres que acompañaron a las y los niños de entre 2 y 5 años.

La información recolectada fue sistematizada en una base de datos diseñada para este estudio. Se analizaron los indicadores peso para la talla, talla para la edad y peso para la edad. Para la identificación de malnutrición por exceso se utilizó el indicador peso para la talla: valores superiores a +2 DE fueron clasificados como exceso de peso (sobrepeso u obesidad).

Para la clasificación del estado nutricional se utilizaron los estándares de crecimiento de la OMS y los criterios establecidos en la Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la niña y el niño de 0 a 11 años del Ministerio de Salud aprueba mediante Resolución Ministerial N.º 034-2024-MINSA.

Para calcular el aporte nutricional por persona de las hortalizas y frutas recuperadas por REDOPA en campos de cultivo durante el año 2025, se utilizó un diseño observacional y descriptivo que combinó el registro de los alimentos recuperados y consumidos en las Ollas con el análisis cuantitativo del aporte nutricional recibido por persona con los alimentos recuperados. El estudio se realizó en noviembre de 2025 considerando los registros de 26 de las 30 jornadas de recuperación realizadas por REDOPA en campos de cultivo del valle de Lurín durante el año 2025. No se analizaron las recuperaciones con registros incompletos o que no se destinaron a consumo directo, ni las recuperaciones que realizaron otros distritos distintos a Pachacámac.

Se utilizaron *Registros de recuperación* que fueron llenados en forma manual por la responsable de la brigada de recuperación de REDOPA. La información fue transcrita a una base de datos elaborada en una hoja Excell que registró el tipo de producto recuperado y la cantidad homologada a kilos, el número de días en los que se consumió cada producto recuperado y la cantidad de personas atendidas por la Olla ese día. También se registraron los platos elaborados con los alimentos recuperados. El seguimiento al trabajo de campo realizado por Ecosad minimizó los posibles sesgos e inconsistencias en el registro de datos primarios realizados por REDOPA.

Se calculó el porcentaje comestible (merma) verificando el tipo y variedad de cada producto recuperado y la porción comestible aplicando la *Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva* (Satalaya-Pérez, 2005). También se calculó el valor nutricional de las porciones servidas y se ajustaron los valores nutricionales por cada 100 g al peso real consumido en cada ración y se calculó el aporte nutricional promedio por persona considerando la cantidad de días en que se consumieron los productos recuperados.

Para calcular el aporte nutricional de los alimentos recuperados se utilizaron las *Tablas peruanas de composición de alimentos* (Reyes-García et al., 2017) que proporcionan información estandarizada sobre el contenido de energía y nutrientes de los alimentos consumidos en el país, expresada por 100 g de la parte comestible del alimento en estado crudo, diferenciando los alimentos según su condición y características específicas. Para cada producto, se seleccionó su forma cruda, de acuerdo con el objetivo del análisis y se identificó la energía, macronutrientes y micronutrientes que contienen.

Para calcular el aporte nutricional real, se aplicó una regla de tres simple.

Fórmula general utilizada:

$$\text{Aporte real} = \left(\frac{\text{cantidad consumida (g)}}{100} \right) \times \text{valor por 100 g}$$

Este procedimiento se aplicó de manera independiente para la energía; los macronutrientes, carbohidratos, proteínas y grasas; la fibra dietaria; y los micronutrientes hierro, calcio y vitamina A.

Los resultados fueron redondeados siguiendo criterios habituales en análisis nutricionales, con el fin de evitar una falsa precisión y facilitar la interpretación de los datos. Los valores obtenidos representan el contenido de los alimentos en estado crudo y no consideran posibles pérdidas de nutrientes asociadas a procesos de cocción, manipulación o variaciones en la biodisponibilidad.

El diseño del estudio de caso no respalda afirmaciones causales, pero genera evidencia contextualizada y pertinente para la construcción teórica y la formulación de programas de respuesta alimentaria.

Para analizar como el presupuesto disponible y la respuesta alimentaria que brinda el PCA inciden en el consumo de hortalizas y frutas que realizan las Ollas se realizó una revisión de información oficial documentada por Ecosad para el período 2020 a 2025 y se analizaron

los marcos normativos vigentes. La discusión de los resultados y la identificación de las acciones que se deberían implementar permiten fundamentar que la recuperación de alimentos en campos de cultivo contribuye a lograr una dieta más saludable para las Ollas.

1.

Las Ollas demandan una dieta saludable

En los últimos 50 años, los sistemas alimentarios en todo el mundo se han transformado significativamente, evolucionando de un modelo más rural, local y tradicional a otro más industrializado y globalizado.

El Perú acompañó el proceso de globalización de una dieta neoliberal caracterizada por una alimentación cada vez más rica en calorías de mala calidad y pobre en proteínas, fibra y micronutrientes. Adicionalmente, los cambios en el clima y en los entornos alimentarios y el aumento en el costo de las dietas saludables contribuyeron a limitar, cada vez más, el acceso a dietas seguras, diversas y nutritivas. Como resultado, muchas comunidades vulnerables presentan deficiencias en el consumo de micronutrientes, lo que afecta al crecimiento, la salud y el desarrollo cognitivo de la población. Mientras que, paralelamente, aumentan desde edades muy tempranas las enfermedades relacionadas con la dieta, asociadas al consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas poco saludables y sodio.

Existe amplia evidencia que muestra que esta transición dietética, desde alimentos frescos o mínimamente procesados, producidos y distribuidos con una lógica rural, local y tradicional a alimentos y productos alimenticios industrializados y globales, ha contribuido al aumento de las tasas de obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta (Monteiro et al., 2019; Otero et al., 2015; Swinburn et al., 2019; Vilar-Compte et al., 2021; Willett et al., 2019).

1.1. ¿Por qué es importante consumir una dieta saludable?

Según la FAO (2024), una dieta saludable debe ser adecuada, diversa, equilibrada y moderada, asegurando que las personas reciban los nutrientes necesarios y evitando excesos perjudiciales:

- » **Adecuada:** Cubriendo, sin exceder, nuestras necesidades energéticas y nutritivas.
- » **Diversa:** Incluyendo una amplia variedad de alimentos nutritivos en diferentes grupos de alimentos y para diversas categorías de poblaciones, considerando mujeres y grupos marginados, para garantizar una ingesta adecuada de vitaminas esenciales, minerales y otros componentes dietéticos.
- » **Equilibrada:** Logrando una ingesta de energía procedente de proteínas, grasas y carbohidratos para favorecer un crecimiento saludable, el mantenimiento del peso y la prevención de enfermedades.
- » **Moderada:** Señalando que los alimentos ricos en sal, azúcar y grasas poco saludables deben consumirse en cantidades limitadas para reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta.

En Perú, la Ley N° 30021 y su reglamento, definen la alimentación saludable como aquella que se basa en una dieta variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y nutrientes esenciales para mantener la salud y prevenir enfermedades como la obesidad y la diabetes en todas las edades. *Las Guías alimentarias para la población peruana* aportan argumentos al debate y ofrecen preparaciones saludables para mejorar la decisión sobre qué comer (Lázaro & Domínguez, 2019). Lamentablemente, la población más pobre y vulnerable que se alimenta en Ollas no dispone de una oferta de alimentos sanos en sus territorios ni tiene los recursos necesarios para comprarlos.

Para ayudar a comprender las consecuencias que tiene para la población más pobre y vulnerable la falta de acceso a alimentos saludables, en los últimos años han emergido conceptos como los “desiertos nutricionales” que ofrecen ventajas para comprender el impacto que tiene la presencia de alimentos baratos, ricos en almidón y ultraprocesados en lugar de frutas y verduras frescas en la dieta de las poblaciones que viven en los territorios urbanos con una alta presencia de Ollas. Mientras que los “desiertos alimentarios” ponen atención en la ausencia de una oferta accesible de alimentos saludables, otros conceptos como los “desiertos nutricionales” alertan sobre los riesgos que enfrentan las poblaciones empobrecidas que viven en territorios urbanos marginados, de tener una mayor oferta y acceso a alimentos que cubren el suministro calórico, aunque con deficiencia de micronutrientes (HLPE-FSN, 2024). Con estas consideraciones, no sorprende que las Ollas no siempre logren ofrecer a las personas beneficiarias una dieta saludable.

1.2. La respuesta alimentaria del gobierno no garantiza una dieta saludable para las Ollas

Las Ollas surgieron en el año 2020 en las principales ciudades del país como una respuesta solidaria y autoorganizada para enfrentar la inseguridad alimentaria y el hambre, que aumentó rápidamente, debido al impacto de las medidas sanitarias implementadas por el gobierno para contener la COVID-19 (Santandreu, 2021).

La inamovilidad, el confinamiento y el cierre temporal de las actividades económicas incidieron fuertemente en el aumento de la pobreza que pasó del 20,2 % en 2019 al 30,1 % en 2020 (INEI, 2021) para situarse, en 2025, en el 25,7 % (INEI, 2025). La precariedad del empleo agravó el panorama, con tres de cada cuatro trabajadores de la Población Económicamente Activa (PEA) trabajando en un empleo informal, mayormente,

de un sector informal de la economía (INEI, 2022b).

Al 2025, la información oficial muestra que existe una nueva distribución territorial de la pobreza monetaria que afecta, mayormente, a las ciudades. Mientras que la pobreza rural descendió del 80,0 % en 2004 al 35,5 % en 2025, la pobreza urbana se incrementó, concentrándose en Lima Metropolitana que, actualmente, concentra más pobres que toda el área rural junta. Mientras que, en 2019, las personas en pobreza monetaria en Lima Metropolitana representaban el 22,8 % del total de pobres del país, en 2025 el porcentaje creció al 32,6 %. Actualmente uno de cada cuatro pobres extremos vive en Lima Metropolitana, cuando en 2019 uno de cada 20 pobres extremos era limeño (Herrera, 2026).

En este contexto, en 2025, el 41,6 % del total de hogares de Lima Metropolitana no lograban comprar, con sus propios recursos, los alimentos necesarios para cubrir las calorías mínimas que demandan sus integrantes. El aumento de los hogares de Lima Metropolitana que no logran cubrir el requerimiento calórico contrasta con el 33,2 % de hogares ubicados en otras ciudades del país y con el 30,4 % de los hogares rurales. La situación de Lima Metropolitana es crítica, como sostiene Herrera (2026) "Entre un tercio (32,4 %) de los hogares vulnerables y cerca de la mitad de los hogares pobres extremos (47,3 %) y pobres no extremos (40,5 %), por falta de medios, tuvieron que reducir las cantidades, saltarse una comida o pasar un día entero sin comer".

Vale la pena recordar que los salarios reales no crecieron al ritmo de la inflación alimentaria. A fines de 2023 los precios de los alimentos se habían incrementado un 34,5 % en relación con sus niveles anteriores a la pandemia, mientras que los ingresos apenas habían crecido un 6,6 % (FAO, FIDA, et al., 2025). La inflación alimentaria elevó el costo de una dieta saludable, que paso de 3,24 dólares PPA diarios en 2019 (S/ 10,69) a 4,34 dólares PPA diarios por persona en 2024 (S/ 14,32) afectando a unos 11,3 millones de personas que equivalen al 33 % de la población total del país (FAO, IFAD, et al., 2025).

La desaceleración del consumo afecta a una parte importante de la población, por lo que, "Incluso en Lima, donde solía haber mayores oportunidades, la pobreza no cede y los niveles de consumo real por persona están 16 % por debajo de los de 2019" (Trivelli, 2026).

En Perú, el sobrepeso y la obesidad en niñas y niños menores de 5 años aumenta en forma alarmante. Un estudio realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF et al. (2023) que analizó información oficial mostró que el 8,6 % de las niñas y niños menores de 5 años (uno de cada 10) tenían sobrepeso u obesidad, afectando, además, a 3 de cada 10 jóvenes y a cinco de cada 10 adultos. El sobrepeso y la obesidad afectan al doble de los menores de 5 años que viven en áreas urbanas (10 %) frente a quienes viven en áreas rurales (4,9 %). También afectan en forma

diferenciada a niñas y niños, siendo más crítico en las niñas (9,7 %) que entre los niños (5,5 %).

Aunque las cifras sobre el número de Ollas que surgieron en Lima con la pandemia son variables, según los registros de la Mesa de Seguridad Alimentaria que sistematizaron información reportada por la Municipalidad Metropolitana de Lima (MML), entre los años 2020 y 2021, funcionaron entre 2500 y 3000 Ollas que alimentaron a diario entre 260 mil y 300 mil personas (Santandreu, 2021). Lamentablemente, no existe información confiable a nivel nacional para esos años. De acuerdo con los datos oficiales, a mayo de 2025 existían en el país unas 4432 Ollas que alimentaban a unas 285 mil personas al día, 2000 de las cuales alimentaban a 140 mil personas en Lima (Santandreu, Zegarra, et al., 2025).

Entre los años 2020 y 2022, las Ollas recibieron alimentos comprados con recursos públicos destinados a atender a población vulnerable, por lo que no es posible saber cuál fue el presupuesto público asignado por ración/día en este período. Con la aprobación de la Ley N° 31458 las Ollas comenzaron a recibir un presupuesto público para atender a la emergencia alimentaria (nunca declarada por el gobierno) que, entre los años 2023 y 2024, fue de S/ 3,70 por ración/día para 20 días al mes, cubriendo el 50 % del requerimiento calórico de una persona adulta al día.

En 2025, al incorporarse al PCA que gestiona el MIDIS, las Ollas pasaron a recibir un presupuesto de S/ 1,69 (0,51 dólares americanos) por ración/día para 20 días al mes. Debido a la presión de la Red de Ollas Comunes de Lima, este presupuesto se incrementó, por tres meses, a S/ 2,00 con la aprobación del Decreto Supremo N° 235-2025-EF que permitió al MIDIS reasignar recursos no ejecutados para fortalecer el presupuesto del PCA. Sin embargo, para el 2026, se aprobó un presupuesto similar al del 2025, por lo que las Ollas volvieron a recibir del PCA S/ 1,69 por ración/día para 20 días al mes, para cubrir el 35 % del requerimiento calórico diario.

Del S/1,69 que reciben las Ollas por ración/día para 20 días al mes, el MIDIS transfiere a las municipalidades S/1,44 por ración/día para 20 días al mes con los que se compra aceite vegetal, arroz o fideos, distinto tipo de menestras y enlatados o carne congelada. Para realizar las compras, las municipalidades distritales y provinciales suelen utilizar un mecanismo de compras públicas denominado subasta electrónica inversa. Sin embargo, es cada vez más frecuente que los procesos de subasta se declaren desiertos o sean observados y anulados, permitiendo a las municipalidades realizar compras directas, lo que encarece el precio y posterga la entrega de los alimentos a las Ollas (MIDIS, 2026; Salud con lupa, 2025).

La otra parte del presupuesto, S/ 0,25 por ración/día para cubrir 20 días al mes, es depositada por el PCA en una cuenta en el Banco Nación a nombre de la

presidenta de cada Olla y permite comprar, en forma directa, verduras, tubérculos, algunas frutas y, sobre todo, proteína animal fresca (menudencias, pollo, pescado, etc.) en forma directa.

Para poder dimensionar el aporte que realiza el MIDIS, si una Olla prepara 60 raciones diarias, recibirá un subsidio de S/ 300 al mes (89 dólares americanos) con lo que deberá comprar los alimentos frescos para preparar 1200 raciones/mes. Como se puede ver, el presupuesto público destinado a las municipalidades para comprar alimentos no es suficiente para cubrir la demanda mensual y el subsidio que entrega el MIDIS directamente a las Ollas tampoco les permite abastecerse de hortalizas y frutas durante todo el mes.

Las Ollas planifican a diario lo que van a cocinar con base a los productos que reciben de las municipalidades, a lo que se suman los recursos generados por la venta de los menús que cuestan entre S/ 3,50 y S/ 5,00 por ración/día, dependiendo del distrito y la ubicación de la Olla. Por ejemplo, en los territorios ubicados en

las partes altas y de difícil acceso de los distritos más pobres de Lima, el precio de la ración es menor al que cobran las Ollas ubicadas en las partes bajas y consolidadas de los mismos distritos. Como se puede apreciar, un presupuesto de entre S/ 5,19 y S/ 6,69 por ración/día, limita la incorporación de hortalizas y frutas a la dieta diaria de las Ollas.

Esta situación puede agravarse si la municipalidad no compra los alimentos a tiempo, como sucedió en 2025 en el distrito de Pachacámac, ubicado en el departamento y provincia de Lima (Defensoría del Pueblo, 2025). El retraso generó el desabastecimiento de las Ollas impactando fuertemente en la cantidad y calidad de la dieta. Pese a esto, las Ollas que forman parte de REDOPA continuaron cocinando con el apoyo de la cooperación, personas solidarias y la iglesia. Para las Ollas de REDOPA la recuperación de alimentos en mercados mayoristas y campos de cultivo no solo aportó hortalizas y frutas, también logró mitigar, al menos en parte, la falta de alimentos en este período crítico.



Fuente: Resolución Ministerial N°193-2024-MIDIS/
Directiva N°012-2024-MIDIS



2.

Las raciones de las Ollas presentan alta variabilidad nutricional y brechas en micronutrientes

El consumo diario de hortalizas y frutas en una cantidad suficiente es un componente clave de una dieta saludable. El estudio identificó que las raciones evaluadas presentaban una elevada variabilidad en energía y nutrientes. En promedio, mostraron una cobertura limitada de calcio y vitamina A, un aporte cuantificado importante de fibra y una presencia variable de alimentos de origen animal. Asimismo, se observó un predominio de alimentos feculentos, como arroz, fideos y tubérculos. Estos resultados describen la composición de las raciones servidas, pero no equivalen a una medición de la ingesta individual de las personas usuarias.

El pesado directo de alimentos en fresco y cocidos, evidenció variaciones relevantes en el tamaño de las raciones, el volumen de los componentes del plato (arroz, menestras, proteínas y complementos) y la densidad energética final. Si bien todas las Ollas evaluadas mantienen una estructura de menú semejante, las diferencias se explican principalmente, por la disponibilidad de los insumos que entrega el PCA, lo recaudado por la venta de menús, el precio de los alimentos que se van a comprar en los mercados y el acceso a otras fuentes de insumos a través de donaciones o con la recuperación de alimentos.

Se identificó que las nueve raciones evaluadas presentaron un aporte energético muy variable, con valores comprendidos entre 506,6 kcal y 1312,5 kcal. Esta variabilidad se relacionó con el tamaño de la porción y con la cantidad de arroz, fideos, menestras, tubérculos, grasas y alimentos de origen animal incorporados en cada preparación. Sin embargo, desde una perspectiva de nutrición, un alto aporte energético no garantiza, por sí mismo, una adecuada calidad nutricional, especialmente cuando la composición de la ración muestra desequilibrios en la distribución de macronutrientes.

En ese sentido, en las raciones se observó una presencia de proteína de origen animal irregular y muy dependiente de la disponibilidad de productos provenientes del PCA, las donaciones y la capacidad de compra de las Ollas con los recursos que generan con la venta de menús. Esta situación condiciona una oferta alimentaria heterogénea, en la que se sirven raciones abundantes y altamente calóricas, pero con calidad nutricional variable y desequilibrada. Ello puede traducirse en preparaciones con suficiente o incluso alto contenido calórico, pero con limitaciones en el aporte adecuado de proteínas de alto valor biológico, hierro, calcio y otros

macronutrientes y micronutrientes necesarios para una alimentación saludable.

Con relación al tamaño de las raciones, se identificaron diferencias entre la porción servida para consumo inmediato en la Olla y la ración destinada para llevar al hogar. La ración consumida en la Olla corresponde a lo que las lideresas llaman una “ración normal”, es decir, una porción relativamente estandarizada en tamaño y presentación. En contraste, la ración para llevar suele ser más abundante e incluye, en muchos casos, una cantidad adicional de alimentos bajo la lógica de “que nadie se quede con hambre”. Esta práctica responde a estrategias de protección alimentaria desarrolladas por las propias organizaciones frente a contextos de carencia, ya que la ración que se consume en el hogar no siempre está destinada a una sola persona ni a un único tiempo de comida, sino que, con frecuencia, se comparte entre varios miembros del hogar o se distribuye entre el almuerzo y otro tiempo de comida, como el lonche.

Esta diferencia es relevante porque evidencia que la ración no cumple únicamente una función alimentaria individual, sino también una función de sostén familiar. Por ello, la valoración nutricional de estas preparaciones no debe limitarse al análisis del plato servido, sino considerar también las dinámicas reales de reparto intrahogar, que pueden modificar, de manera importante, la cantidad final efectivamente consumida por cada integrante de la familia.

Asimismo, el análisis del aporte nutricional promedio de la ración para una persona adulta mostró una elevada variabilidad en todos los parámetros evaluados. Por ejemplo, el contenido de proteína osciló entre 24,2 g y 77,3 g según el tipo de preparación, incrementándose cuando la ración incluía, adicionalmente, menestras u otras fuentes proteicas complementarias. Esta amplitud confirma la ausencia de una composición nutricional homogénea entre raciones y sugiere que la adecuación alimentaria depende más de la disponibilidad circunstancial de insumos que de una planificación nutricional estandarizada. En términos prácticos, ello implica que algunas raciones podrían acercarse mejor a una oferta alimentaria más equilibrada, mientras que otras priorizan principalmente el volumen y la saciedad, sin asegurar un perfil nutricional adecuado en términos de aporte proteico, diversidad alimentaria y aporte de micronutrientes.

Al comparar el aporte promedio de las raciones con los valores de referencia diarios seleccionados para una persona adulta, se observaron diferencias importantes entre preparaciones.

Al utilizar 2200 kcal/dí como valor de referencia comparativo, la ración promedio representó el 41,5 % de la energía diaria. Asimismo, aportó el equivalente al 57,1 % del valor de referencia de proteínas, el 39,6 % del de carbohidratos y el 36,7 % del de grasas.

Al tratarse de una comida principal, no se espera que una sola ración cubra el 100 % de las necesidades diarias. Sin embargo, el aporte promedio de 41,5 % de la energía diaria confirma que el almuerzo de la olla común representa una contribución sustantiva, especialmente en hogares donde constituye la comida más consistente o segura del día. La evaluación de su calidad no debe centrarse únicamente en cuánta energía aporta, sino también en su diversidad, densidad de nutrientes y equilibrio entre componentes.

Las raciones servidas aportaron en promedio 17,27 mg de hierro por ración, sin embargo, se observó una elevada variabilidad, con valores que van entre 3,41 m y 83,48 mg. El valor máximo correspondió a la preparación con sangrecita e incrementó considerablemente el promedio. Por ello, además de la media, se reporta la mediana, que fue de aproximadamente 8,03 mg. Por otro lado, se identificó una baja cobertura de otros micronutrientes como calcio, con 10,7 % del requerimiento diario, y vitamina A, con 12,2 %. Este hallazgo es relevante, ya que ambos micronutrientes cumplen funciones esenciales en la salud ósea, la visión, la inmunidad y múltiples procesos fisiológicos. Una cobertura persistentemente baja de estos nutrientes puede reflejar escasa presencia de lácteos, alimentos de origen animal, verduras de color verde oscuro o alimentos ricos en carotenoides, lo que reduce la capacidad de la ración para contribuir a una alimentación integralmente saludable.

Tabla 1. Aporte nutricional estimado de las nueve raciones evaluadas

N° de raciones evaluadas	Energía (Kcal)	Carbohidratos totales (g)	Grasas totales (g)	Proteínas totales (g)	Fibra dietaria (g)	Hierro (mg)	Vitamina A (µg)	Calcio (mg)
1	781,2	95,6	28	36,7	30,07	7,17	80,50	100,04
2	899,6	108,6	27,6	54,2	32,2	5,68	23,93	107,25
3	889,4	109,0	33,8	37,3	6,32	83,48	22,76	72,66
4	1061,4	147,9	20,6	71,1	47	14,95	22,3	141,8
5	1021,8	197,5	15,0	24,2	0,38	8,5	5,2	92,34
6	1312,5	196,6	24,1	77,3	45,83	18,08	0	201,5
7	896,5	98,7	28,1	62,2	35,41	6,17	31,6	103,94
8	506,6	77,7	8,6	29,6	4,21	3,41	678,8	57,29
9	850,1	144,8	16,1	31,5	0,43	8,03	15,8	87,07
Promedio	913,23	130,7	22,4	47,1	22,4	17,27	97,88	107,12

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Valores diarios de referencia utilizados para comparar el aporte promedio de las raciones

Energía y Macronutrientes	Requerimiento	(Kcal) al día	(g) al día	Aportado	% cubierto
Kcal	-	2200	-	913,23	41,5
Proteínas	15	330	82.5	47,1	57,1
Carbohidrato	60	1320	330	130,7	39,6
Grasa	25	550	61.1	22,4	36,7

Fuente: INS (2025).

El aporte promedio de fibra cuantificado equivale al 74,7 % del valor de referencia utilizado. Lo que podría considerarse un aspecto favorable, en tanto la fibra contribuye a la saciedad, al adecuado tránsito intestinal y al control metabólico. Sin embargo, este resultado también debe leerse en función de la composición general de la ración. En ese sentido, un análisis integral sugiere que las raciones evaluadas logran una contribución relevante en energía, proteína, hierro y fibra, pero mantienen brechas importantes en micronutrientes esenciales y en el equilibrio global de la calidad nutricional.

El aporte de micronutrientes y fibra de cada ración servida en las Ollas de REDOPA se presenta en la siguiente Tabla:

Tabla 3: Aporte de micronutrientes y fibra por ración servida para hombres y mujeres adultas

Micronutriente	Requerimiento	Aportado	% cubierto
Hierro hombre	8 mg	17,27 mg	215,88 %
Hierro mujer	18 mg	17,27mg	95,9 %
Calcio	1000 mg	107,12 mg	10,7 %
Vitamina A	800 µg	97,88µg	12,2 %
Fibra	30 gr	22,4 gr	74,7 %

Fuente: Elaboración propia

Las lideresas de las ollas comunes fundamentan su decisión al momento de preparar y servir las raciones argumentando que “la ración debe llenar, les debe rendir, porque muchas familias realizan una sola comida fuerte al día”. Reconocen que la ración no siempre es equilibrada, pero priorizan la saciedad, siendo conscientes que, si dieran una ración estrictamente individual, “a muchas familias no les alcanzaría”.

Estos resultados evidencian que las Ollas contribuyen significativamente al consumo diario de energía, principalmente por el tipo de alimentos utilizados, aunque presentan deficiencias en micronutrientes clave como el calcio y la vitamina A. Esto refuerza la necesidad de promover la diversificación alimentaria en las preparaciones, incorporando más alimentos ricos en vitaminas y minerales (verduras de hoja verde, frutas anaranjadas, alimentos fortificados, entre otros), que coinciden con los alimentos recuperados tanto en campos de cultivo como en mercados mayoristas.

En conclusión, los resultados muestran:

- » La alta relevancia que tiene el almuerzo para quienes se alimentan en Ollas, siendo el plato principal y no un “complemento” de la dieta diaria.
- » Las raciones mostraron una elevada variabilidad en el tamaño y la composición. En varias preparaciones

predominó el volumen de arroz, fideos o tubérculos, mientras que la presencia de hortalizas, frutas y alimentos de origen animal fue irregular. Esto probablemente se explica por el peso que tienen las menestras y algún componente animal en la ración, junto con porciones abundantes de arroz y/o tubérculos.

Los resultados evidencian consecuencias diferenciadas para hombres y mujeres adultas y menores de entre 2 y 5 años. En hombres adultos con requerimientos energéticos promedio de 2200 kcal/día (dependiendo de la actividad física), la ración sigue siendo importante, pero solo logra cubrir un porcentaje algo menor del total diario. Aun así, aporta casi la mitad de un requerimiento estándar, lo que reduce riesgo de déficit inmediato, especialmente en hogares donde el almuerzo que adquieren en la Olla es la comida más consistente o la única comida segura del día. En micronutrientes, el hierro es más que suficiente para hombres (17,27 mg aportado frente a 8 mg/día requerido).

En mujeres adultas, la ración también es energéticamente relevante. Sin embargo, en hierro la lectura cambia, ya que con el 17,27 mg que reciben, logran cubrir el 95,9 % del requerimiento diario (18 mg/día).

Lo que significa que:

- » Aun consumiendo una ración completa, una mujer adulta no logra cubrir la demanda de hierro diario solo con el almuerzo.
- » Si la ración se divide, la mujer queda rápidamente expuesta a déficit de hierro, lo que puede sostener o agravar el riesgo de anemia, sobre todo en edad fértil.

Finalmente, el análisis de la situación en menores de entre 2 y 5 años muestra que, según el INS (2025), se requieren 1285 kcal/día, considerando que el almuerzo debería representar alrededor del 40 % (514 kcal) del requerimiento diario. Si consideramos que una ración promedio de 913,23 kcal, podría aportar casi el doble de lo esperado para un almuerzo dirigido a un preescolar, la situación de las y los niños de entre 2 y 5 años enfrenta un doble desafío.

No sería un problema si el menor no consume una ración completa que está pensada para adultos, pero el riesgo de sobrepeso aumenta cuando un menor consume en su almuerzo, una ración adulta completa de forma frecuente. En el otro extremo, cuando la ración se divide entre menor y adulto, aumenta el riesgo de déficit energético y proteico para el niño/a. En conclusión, la misma ración puede producir exceso o déficit infantil según el patrón de reparto de alimentos en el hogar.

La evaluación nutricional y el análisis del pesado directo permitieron identificar una serie de brechas estructurales y limitaciones metodológicas que

condicionan la calidad y adecuación de las raciones ofrecidas por las Ollas. Estas brechas no solo afectan el valor nutricional final, sino también la equidad en el reparto al interior de cada hogar y la sostenibilidad del servicio alimentario.

Entre las principales brechas en la calidad nutricional se identificaron una baja diversidad de alimentos frescos que evidencia un aporte insuficiente de hortalizas, frutas y otras fuentes de micronutrientes críticos como calcio, vitamina A y vitamina C. Junto a esto, se identificó el predominio de carbohidratos refinados como arroz y fideos que constituyen la base de la ración, lo que incrementa el aporte calórico, pero reduce la calidad nutricional global. Adicionalmente, se identificó una limitada disponibilidad de proteína animal que depende, en gran medida de los insuficientes productos que entrega el PCA y la falta de electrodomésticos (como refrigeradoras) que podrían alargar la vida útil de los alimentos frescos de origen animal, lo que genera desigualdad en el consumo entre días. Es importante considerar que el uso frecuente de productos ultraprocesados y/o enlatados, si bien permiten completar la ración, tienen una composición que puede afectar la calidad nutricional final, como se analiza más adelante.

Las consecuencias que tiene un patrón de déficit y exceso, para la nutrición de quienes se alimentan en Ollas, se pueden asociar al enfoque alimentario del PCA que solo entrega cuatro tipos de alimentos con muy pocos recursos para la compra directa de hortalizas y frutas, y un limitado presupuesto público, que solo cubre el almuerzo.

Un patrón de déficit ocurre cuando la ración se divide entre dos o más personas, en más de un tiempo de comida, o cuando los hogares dependen casi exclusivamente del almuerzo de la Olla para alimentarse. Una menor ingesta energética por persona puede llevar a fatiga, menor rendimiento físico y cognitivo y pérdida de masa muscular en adultos. Además, en mujeres en edad fértil, aumenta el riesgo de anemia y deterioro del estado nutricional, mientras que, en niños y niñas, eleva

el riesgo de desnutrición aguda, desnutrición crónica y afectación el desarrollo cognitivo.

Un patrón de exceso aparece cuando una ración abundante (pensada para ser compartida en el hogar) es consumida por una sola persona, ya sean adultos con baja actividad física o menores de edad. En ese sentido, el exceso calórico puede favorecer el sobrepeso y obesidad, ya que el aumento del consumo de carbohidratos de baja calidad aumenta el riesgo de sobrepeso, resistencia a la insulina e hipertrigliceridemia, agravado por el desbalance que se produce entre cantidad y calidad nutricional que aporta más calorías, pero no necesariamente una dieta más nutritiva.

Un aspecto clave que merece un análisis especial, es el consumo frecuente de enlatados como atún, caballa o carnes en conserva que entrega el PCA y que cumplen un rol ambivalente en la dieta diaria de las Ollas. Los alimentos enlatados pueden contribuir con proteínas de origen animal y presentan la ventaja de una vida útil prolongada sin refrigeración. No obstante, su composición varía según el producto y la marca. Algunos pueden contener cantidades elevadas de sodio o estar conservados en aceite, lo que incrementa la densidad energética de la preparación, lo que podría favorecer al desarrollo de sobrepeso, especialmente si la ración ya es rica en carbohidratos. Además, los enlatados tienen altas concentraciones de sodio, usado como conservante, por lo que, un consumo elevado incrementa el riesgo de hipertensión arterial, retención de líquidos y sobrecarga renal, especialmente en adultos mayores y mujeres.

El modelo de complementación alimentaria que implementa al MIDIS, asociado a un presupuesto insuficiente y a una forma de adquisición y entrega de alimentos basada en compras municipales a la industria alimentaria ha limitado no solo la calidad de la proteína de origen animal que se entrega, sino también la disponibilidad de hortalizas y frutas que se logran incluir en la dieta diaria de quienes se alimentan en Ollas.

3.

Exceso de peso en la muestra infantil y su coexistencia con una alimentación de alta densidad energética y baja diversidad nutricional

El sobrepeso y la obesidad infantil son fenómenos multifactoriales relacionados con patrones alimentarios de alta densidad energética, consumo frecuente de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, baja diversidad alimentaria, actividad física insuficiente y factores sociales y ambientales. (Callañaupa, 2023).

El estudio antropométrico (peso y talla) realizado a 72 niños y niñas de entre 2 y 5 años que se alimentan en Ollas pertenecientes a REDOPA que recibieron alimentos frescos recuperados, identificó riesgos nutricionales asociados a una mala alimentación. Solo cuatro niñas y niños (5,5 %) presentaban una talla baja o desnutrición crónica. Sin embargo, la evaluación del indicador peso para la talla mostró hallazgos relevantes. En total, 11 niños y niñas de entre 2 y 5 años (15,3 %) presentaron sobrepeso u obesidad. De este total, solo tres niños fueron clasificados específicamente con obesidad, mientras que los demás casos correspondieron a sobrepeso. Estos resultados evidencian una presencia importante de malnutrición por exceso en la población infantil evaluada.

La prevalencia encontrada supera la registrada para menores de 5 años en Lima Metropolitana, donde el sobrepeso alcanza el 10 % (UNICEF et al., 2023), lo que sugiere que las niñas y niños de la muestra que asisten a las Ollas de REDOPA podrían estar expuestos a patrones alimentarios que, en contextos de vulnerabilidad, favorecen el consumo de dietas con alta densidad energética y limitada calidad nutricional. Este hallazgo es consistente con la actual transición nutricional que atraviesa el país, en la que coexisten inseguridad alimentaria, deficiencias de micronutrientes y aumento del sobrepeso y la obesidad, incluso en hogares de menores ingresos.

Cabe resaltar que el exceso de peso en la primera infancia también constituye una forma de malnutrición y puede coexistir con deficiencias de micronutrientes, alimentación monótona y baja calidad de la dieta. En ese sentido, los resultados refuerzan la necesidad de analizar el estado nutricional infantil desde una perspectiva integral, considerando no solo la desnutrición crónica, sino también las manifestaciones tempranas de la malnutrición por exceso.

Los resultados evidencian que la prevalencia de desnutrición crónica (4 casos) es baja en comparación con los promedios nacionales. En contraste, los indicadores de sobrepeso y obesidad coinciden con la tendencia creciente observada en Lima Metropolitana que reflejan dietas con exceso de carbohidratos refinados como el arroz asociado a una baja diversidad nutricional tanto en los alimentos que reciben de las Ollas como en sus hogares.

Por otra parte, la presencia de entornos alimentarios obesogénicos, donde los productos ultra procesados son más accesibles y baratos (pantanos alimentarios) que los alimentos saludables que se encuentran disponibles (desiertos alimentarios), se combina con hogares en situación de pobreza que no logran cubrir una dieta saludable con sus propios recursos ni ejercer un control nutricional adecuado sobre la dieta de su familia (desiertos nutricionales). Las consecuencias para la salud son significativas: desde un menor rendimiento escolar y dificultades en el desarrollo cognitivo hasta un mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión en etapas posteriores de la vida.



Tabla 4. Casos identificados de talla baja, sobrepeso y obesidad en la muestra evaluada

Sexo	Edad	Peso	Talla	Peso/Talla	Talla/Edad
F	2 años, 3 meses y 3 días	11,4	80,4		Desnutrición crónica
M	4 años, 5 meses y 24 días	14,8	97,0		Desnutrición crónica
M	2 años, 6 meses y 10 días	12,6	84,5		Desnutrición crónica
F	2 años, 0 meses y 14 días	12,7	81,2	Sobrepeso	
F	2 años, 5 meses y 11 días	16,1	92,5	Sobrepeso	
F	4 años, 1 mes y 5 días	20,2	101,7	Sobrepeso	
F	4 años, 2 meses y 9 días	21,9	108	Sobrepeso	
F	4 años, 7 meses y 27 días	26	115,8	Sobrepeso	
F	4 años, 11 meses y 26 días	19,8	93,5	Obesidad	Desnutrición crónica
M	2 años, 3 meses y 26 días	16,2	89,1	Sobrepeso	
M	3 años, 6 meses y 14 días	22,2	98,0	Obesidad	
M	3 años, 9 meses y 3 días	20,4	102,5	Sobrepeso	
M	3 años, 11 meses y 27 días	19,4	100,9	Sobrepeso	
M	4 años, 0 meses y 28 días	27,6	112,0	Obesidad	

Fuente: Elaboración propia



4.

La recuperación de alimentos como estrategia para acceder a una dieta saludable

Desde el 2020, la Red de Ollas Comunes de Lima y REDOPA han explorado diversas alternativas de abastecimiento que les permitan incorporar hortalizas y frutas de manera regular en su dieta. Este esfuerzo resulta especialmente relevante, ya que la inclusión sostenida de alimentos frescos constituye un componente clave para mejorar la calidad global de la dieta, incrementar la densidad de micronutrientes y favorecer una mayor diversidad alimentaria. A diferencia de los alimentos predominantemente energéticos, las hortalizas y frutas aportan fibra dietaria, vitaminas, minerales y antioxidantes que cumplen un papel protector frente a diversas enfermedades crónicas no transmisibles.

4.1. Las compras públicas y de cadena corta a la agricultura familiar no logran abastecer a las Ollas con hortalizas y frutas

Una primera opción para acceder a hortalizas y frutas son las compras públicas a la agricultura familiar amparadas en la Ley N° 31071 y su reglamento. Sin embargo, el sistema previsto en la ley no ha logrado abastecer a las Ollas con alimentos frescos, debido, tanto al diseño del PCA que privilegia la compra de productos procesados dejando que las Ollas compren directamente los alimentos frescos con un presupuesto insuficiente, como a problemas en el diseño e implementación de la Ley N° 31071 (Santandreu et al., 2023). Esta situación tiene implicancias nutricionales directas, ya que la falta de acceso regular a hortalizas y frutas dificulta la conformación de preparaciones más variadas y equilibradas, y refuerza la dependencia de alimentos de menor costo, mayor duración y capacidad de generar saciedad, como cereales, tubérculos y otros productos de alta densidad energética. En consecuencia, aunque las raciones puedan cubrir una parte importante del requerimiento calórico, no necesariamente alcanzan una adecuada calidad nutricional.

Entre 2022 y 2023, algunas Ollas impulsaron circuitos de cadena corta mediante la compra directa a agricultores familiares, evitando intermediarios y reduciendo costos. Sin embargo, estas experiencias no siempre tuvieron el éxito esperado (Santandreu, 2024). Por ejemplo, cuando REDOPA inició un proceso de compra directa a agricultores agroecológicos del valle de Lurín, no logró asegurar la provisión completa de los alimentos frescos requeridos. Aunque la calidad y el precio de las hortalizas y frutas obtenidas fueron muy bien evaluados,

la limitada diversidad y disponibilidad de la oferta no permitió cubrir integralmente las necesidades de las Ollas. Este hallazgo resulta relevante desde el punto de vista nutricional, pues la mejora de la alimentación no depende únicamente del acceso a algún producto fresco, sino de la posibilidad de sostener una oferta variada que contribuya efectivamente al aporte de micronutrientes críticos como vitamina A, vitamina C y otros nutrientes esenciales.

Los valles ubicados en las cuencas de los ríos Chillón, Rímac y Lurín solo aportan el 5 % del total de los alimentos frescos que se consumen en Lima, y aunque no proveen todos los alimentos que demandan las Ollas, producen cantidades importantes de diversas hortalizas de hoja, apio, brócolis y ají amarillo (Cadillo-Benalcázar & Santandreu, 2023).

Para acceder a alimentos altamente demandados, algunas Ollas realizaron compras de papas y cebollas a productores de la sierra y el sur del país, pero las exigencias logísticas de entrega y distribución, así como los volúmenes mínimos requeridos por los productores para justificar la venta, dificultaron la sostenibilidad de estas iniciativas.

En conclusión, las compras de cadena corta hacia la agricultura familiar son una alternativa promisoría, pero requieren niveles de articulación, planificación y logística que no siempre son fáciles de sostener en contextos comunitarios marcados por una alta precariedad. Para abastecerse de alimentos frescos, las Ollas realizan sus compras en mercados mayoristas y de abastos donde suelen conseguir una gran diversidad de productos a un buen precio, sin la necesidad de adquirir grandes volúmenes, aunque exigen disponibilidad de efectivo (Cadillo-Benalcázar et al., 2023).

Sin embargo, el aumento en el precio de los productos agropecuarios hace que las compras semanales se limiten a un grupo muy reducido de tubérculos y algunas hortalizas, prescindiendo, muchas veces, de las frutas. En términos nutricionales, ello evidencia que la disponibilidad de alimentos no es el único factor determinante de una dieta saludable, también lo son la liquidez para poder comprar al contado, la organización comunitaria y la educación alimentaria y nutricional de las Ollas, para transformar los alimentos disponibles en preparaciones equilibradas y seguras.

4.2. La recuperación de hortalizas y frutas en campos de cultivo aporta micronutrientes y fibra a las Ollas de REDOPA

En este escenario, la recuperación de alimentos en campos de cultivo y mercados mayoristas emerge como una estrategia efectiva para mejorar el acceso regular a hortalizas y frutas. En el Perú se pierden o desperdician, en promedio, 12,8 millones de toneladas de alimentos al año, lo que representa el 47,76 % del suministro nacional proveniente de la producción agropecuaria (Bedoya-Perales & Dal' Magro, 2021). Desde un enfoque de seguridad alimentaria y nutricional, la recuperación de alimentos no solo permite reducir pérdidas y desperdicios, sino también fortalecer la disponibilidad de alimentos frescos en contextos donde, al menos, el 41,0 % de la población enfrenta situaciones de inseguridad alimentaria moderada o grave (FAO, IFAD, et al., 2025) y el 41,6 % de los hogares de Lima Metropolitana no logra cubrir, con sus propios recursos, el requerimiento calórico diario (Herrera, 2026).

La evidencia disponible muestra que la recuperación de alimentos en mercados mayoristas y campos de cultivo puede contribuir de manera efectiva a mejorar el acceso a productos frescos para poblaciones vulnerables (León & Santandreu, 2022; Pintado & Salazar, 2025; Santandreu, 2024). Nutricionalmente, ello puede traducirse en una mejora de la diversidad alimentaria, un mayor aporte de fibra, vitaminas y minerales, y una menor dependencia de preparaciones centradas, casi exclusivamente, en alimentos saciantes de baja densidad nutricional. Además, la inclusión más frecuente de hortalizas y frutas puede favorecer patrones alimentarios más protectores frente al exceso de peso, las deficiencias de micronutrientes y otras expresiones de la doble o triple carga de malnutrición.

No obstante, para que esta estrategia tenga un impacto nutricional real y sostenible, debe ir acompañada

de criterios adecuados de selección, inocuidad, conservación, manipulación y aprovechamiento oportuno de los alimentos recuperados. En otras palabras, no basta con recuperar mayores volúmenes de hortalizas y frutas, es indispensable asegurar que estos alimentos sean inocuos, aceptables y nutricionalmente aprovechables para la población destinataria. Bajo esas condiciones, la recuperación de alimentos puede constituirse en una herramienta de alto valor para fortalecer tanto la seguridad alimentaria como la calidad nutricional de las raciones brindadas por las Ollas.

El análisis de las raciones que se sirven en las Ollas que forman parte de REDOPA, identificó un mayor consumo de carbohidratos refinados que el recomendado y un consumo irregular de proteínas de origen animal. Pero, además, puso en evidencia un déficit de micronutrientes esenciales que suele asociarse a diferentes problemas de salud.

Entre los meses de febrero y octubre de 2025, se recuperaron 71 368 kg de hortalizas, tubérculos y frutas en campos de cultivo del valle de Lurín. Las recuperaciones de alimentos frescos beneficiaron tanto a Ollas de REDOPA, comedores populares y parroquias de Pachacámac como a Ollas que forman parte de las Redes de Ollas Comunes de cinco distritos de Lima Metropolitana.

La mayor parte de los productos recuperados por REDOPA se utilizaron como insumos en las raciones ofrecidas por las Ollas que forman parte de la organización, con un incremento significativo en la cantidad de alimento recuperado en años anteriores. Durante 2025, las Ollas que forman parte de REDOPA recibieron 45 098 kg que contribuyeron a alimentar a 27 045 personas. Aunque los cálculos del aporte nutricional se realizaron considerando 36 390 kg de alimentos recuperados que contaban información completa.



Tabla 5: Peso neto recuperado por REDOPA en campos de cultivo del valle de Lurín en 2025 (Distrito de Pachacámac)

Fecha	Producto	Peso neto recuperado (Kg)	N° de Ollas participantes	Días de consumo	N° de beneficiarios	Distrito beneficiario
5/02/2025	Apio	580	8	10	602	Pachacámac
12/02/2025	Papa	1700	7	7	546	Pachacámac
26/02/2025	Rabanito	164	6	5	435	Pachacámac
28/02/2025	Rabanito	346	6	5	583	Pachacámac
10/03/2025	Rabanito	270	7	4	578	Pachacámac
11/03/2025	Vainita	180	4	1	348	Pachacámac
31/03/2025	Tomate Cherry	175	6	6	478	Pachacámac
8/04/2025	Aji verde	74	6	5	498	Pachacámac
14/04/2025	Camote	1420	10	12	806	Pachacámac
18/04/2025	Espinaca	195	6	6	490	Pachacámac
	Apio	210			490	
24/04/2025	Rabanito	565	4	s/d	s/d	Pachacámac
	Vainita	185				
7/05/2025	Brócoli	105	15	2	996	Pachacámac
20/05/2025	Tomate	4380	23	6	1677	Pachacámac
21/05/2025	Tomate	2080	8	6	528	Pachacámac
29/05/2025	Tomate	2088	12	6	866	Pachacámac
5/06/2025	Tomate	2260	12	5	985	Pachacámac
13/06/2025	Papa	520	5	5	410	Pachacámac
19/06/2025	Tomate	3883	17	6	1201	Pachacámac
26/06/2025	Espinaca	786	19	6	1210	Pachacámac
2/07/2025	Espinaca	523	14	6	956	Pachacámac
	Apio	523			956	
9/07/2025	Apio	800	12	5	860	Pachacámac
	Espinaca	530			860	
	Yuca	150			860	
12/07/2025	Apio	850	8	7	580	Pachacámac
	Espinaca	250			580	
23/07/2025	Espinaca	870	14	6	1293	Pachacámac
25/07/2025	Mandarina	350	10	3	727	Pachacámac
	Yuca	160			727	
	Col Blanca	18			727	
14/08/2025	Apio	2300	10	6	783	Pachacámac
6/09/2025	Camote	3850	27	7	1944	Pachacámac
11/09/2025	Camote	3800	24	6	1465	Pachacámac
12/09/2025	Camote	3800	22	s/d	s/d	Pachacámac
21/10/2025	Apio	830	7	s/d	s/d	Pachacámac
	Espinaca	370				
	Culantro	158				
s/f	Yuca	2800	s/d	s/d	s/d	Otros distritos
TOTAL		45098			27045	

Fuente: Elaboración propia

Por su parte, las Ollas de los distritos de Ate, San Juan de Miraflores (SJM), Cieneguilla, Villa María del Triunfo (VMT) y Villa El Salvador (VES) recuperaron 26 270 kg que contribuyeron a alimentar a 7496 personas.

Tabla 6: Peso neto recuperado por otras Redes distritales de Ollas Comunes en campos de cultivo del valle de Lurín en 2025

Fecha	Producto	Peso neto recuperado (Kg)	N° de Ollas participantes	Días de consumo	N° de beneficiarios	Distrito beneficiario
20/05/2025	Tomate	4780	10	s/d	1070	Cieneguilla
21/05/2025	Tomate	1380	5	s/d	480	VES
	Tomate	3310	7	s/d	708	VMT
	Tomate	3480	17	s/d	1828	Ate
	Tomate	4360	8	s/d	296	VMT
29/05/2025	Tomate	1840	9	s/d	914	SJM
19/06/2025	Tomate	1120	4	s/d	s/d	VMT
12/07/2025	Apio	4800	21	s/d	2200	Ate
	Espinaca	1200				
TOTAL		26270			7496	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7: Productos, días de consumo, número de beneficiarios y peso neto recuperado por REDOPA en 2025

Producto (Ordenado kg recuperado)	Peso neto recuperado (Kg)	Promedio de días en los que se consumieron	Número total de beneficiarios
Tomate	14691	6	5257
Camote	9070	8	4215
Apio	5263	7	4271
Espinaca	3154	6	5389
Papa	2220	6	956
Rabanito	780	5	1596
Mandarina	350	3	727
Yuca	310	4	1587
Vainita	180	1	348
Tomate cherry	175	6	478
Brócoli	105	2	996
Ají verde	74	5	498
Col blanca	18	3	727
TOTAL	36390	5	27045

Fuente: Elaboración propia

La siguiente tabla muestra los kilos recuperados y el promedio de días en los que se consumió cada producto, el número de personas que se alimentaron y la cantidad de cada tipo de alimento consumido por cada persona

en gramos (g). Además, detalla las 55 preparaciones que se elaboraron con los productos recuperados, mostrando una enorme capacidad de innovación culinaria en las Ollas que forman parte de REDOPA.

Tabla 8: Peso neto recuperado, frecuencia de consumo, número de beneficiarios y cantidad de productos consumido por persona que se alimentó en Ollas de REDOPA en 2025

Producto recuperado	Frecuencia de consumo (días)	Preparaciones reportadas por las ollas	Peso neto recuperado (k)	Número de beneficiarios (unidades)	Cantidad de productos recibidos por persona (gr)
Tomate	6	Tallarines rojos, Salsa pomarola, Sopa a la minuta, Sopa de tomate, Tomate relleno, Ensalada, Saltado de tomate, Estofado	14691	5257	465,8
Camote	8	Causa, Camote frío, Postre camote Cachangas, Acompañamiento en el arroz, Camote y pescado, Ceviche	9070	4251	269,0
Apio	7	Sancochado, Pure de apio, Esnsalada de apio, Salpicon de pollo y apio, Pan con pollo y apio, Crema de apio.	5263	4271	176,0
Espinaca	6	Tortilla de espinaca, Picante de espinaca, Pure de espinaca, Tallarines verdes, Arroz con pollo y espinacas, Ensalada de espinaca	3154	5389	97,5
Papa	6	Papa rellena, Causa, Puré, Papa con carne estofada, Papa frita con broaster.	2220	956	387,0
Rabanito	5	Ensaladas	780	1596	97,7
Mandarina	3	Consumida fresca como postre	350	727	160,5
Yuca	4	Yuca rellena, Menestrón, Tortillas, Pure, Yuca frita, Seco con yuca.	310	1587	48,8
Vainita	1	Arrebozado de vainita, Saltadito de vainita, Estofado de vainita, Picante de vainita.	180	348	517,2
Tomate cherry	6	Tallarines rojos, Ensaladas, Estofados	175	478	61,0
Brócoli	2	Saltado de brócoli, Salvaje de brócoli Tortilla de brócoli, Ensalada de brócoli, Sopa de brócoli, Brócoli con salsa, Pollo con ensalada de brócoli, Medallones de brócoli, Pollo con brócoli, Ensaladas, Pures, Sopa de crema de brócoli.	105	996	52,7
Ají verde	5	Tallarines rojos, Guisos, Ocopas	74	498	29,7
Col	3	Guiso de col, Ensalada de col, Arrebozado de col.	18	727	8,3
Total de Kg		55	36390	27045	2371,2

Fuente: Elaboración propia

Además de estos productos, se recuperaron cantidades muy pequeñas de perejil, culantro, albahaca y cebolla que no fueron considerados en el análisis. Con el excedente de alimentos recuperados, las Ollas que forman parte de REDOPA reportaron haber elaborado mermelada de tomate, pan de camote y encurtido de rabanito y apio. No olvidemos que REDOPA cuenta con el primer Banco Comunitario de Alimentos del país, que permite transformar el excedente de alimentos frescos recuperados (Santandreu, Tuerconza Uscata, et al., 2025).

Es necesario resaltar que la mejora de la dieta de las Ollas con los productos frescos recuperados pone en valor nutricional las preparaciones que se elaboran a diario, dado que los alimentos frescos, especialmente hortalizas, tubérculos y frutas, constituyen uno de los principales déficits en la dieta diaria de las Ollas. La si-

guiente tabla presenta el aporte nutricional por persona de los productos recuperados.

Los alimentos recuperados por las ollas comunes no solo ayudan a completar el plato, también pueden mejorar la calidad nutricional de las preparaciones, especialmente cuando aportan fibra, vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes que muchas veces están ausentes en dietas poco variadas como las que suelen tener la mayor parte de las Ollas.

Con base en las *Tablas Peruanas de Composición de Alimentos* (Reyes-García et al., 2017) y en criterios técnicos de nutrición, se describe el aporte nutricional de los principales alimentos recuperados, destacando los nutrientes que aportan en mayor proporción y su relevancia para la salud.

Tabla 9: Aporte nutricional por persona de los productos recuperados por REDOPA en 2025

Alimento crudo	Cantidad consumida por persona (g)	Kcal	Carbohidratos totales (g)	Proteínas totales (g)	Grasas totales (g)	Fibra dietaria (g)	Hierro (mg)	Vitamina A (µg)	Calcio (mg)
Tomate	465,80	69,87	20,03	3,73	0,93	5,59	2,79	195,64	32,61
Camote	269,00	255,55	62,95	5,38	0	7,80	1,16	1390,73	110,29
Apio	176,00	14,08	6,69	1,76	0,35	4,93	2,11	38,72	160,16
Espinaca	97,50	29,25	4,58	4,68	1,36	2,73	20,76	475,80	-
Papa	387,00	336,69	86,30	8,13	0,39	9,29	1,94	0	34,83
Rabanito	97,70	6,84	2,83	0,78	0,10	1,56	0,98	0	35,17
Mandarina	160,50	46,55	13,80	0,96	0,48	2,89	0,48	54,57	30,50
Yuca	48,80	56,12	15,52	0,34	0,24	1,71	0,09	0	12,20
Vainita	517,2	129,30	41,89	12,41	1,55	17,58	7,24	181,02	455,14
Tomate cherry	61,00	9,15	2,62	0,49	0,12	0,73	0,37	25,62	4,27
Brócoli	52,70	16,86	2,11	2,06	0,69	0,37	0,44	34,78	49,01
Ají verde	29,70	16,93	3,68	0,74	0,24	-	0,39	113,45	6,24
Col	8,30	1,58	0,35	0,08	0,09	0,16	0,04	0,33	3,82

Fuente: Elaboración propia

*El tomate cherry tiene los valores nutricionales del tomate común.



La col tiene un aporte moderado de fibra, además de compuestos de actividad antioxidante. Su valor está más asociado a la diversificación del plato que a un aporte elevado de nutrientes.



La espinaca aporta fibra, vitamina A e hierro no hemínico. Sin embargo, este último debe interpretarse con cautela, ya que, aunque el valor cuantitativo de hierro pueda parecer alto, su absorción real depende de varios factores. Además, la espinaca contiene oxalatos, que pueden reducir la disponibilidad de algunos minerales.



El brócoli contribuye a mejorar la calidad nutricional de la ración por su aporte de fibra, calcio de origen vegetal, vitamina A y vitamina C. Sin embargo, es importante precisar que el calcio presente en alimentos vegetales suele tener menor biodisponibilidad que el calcio proveniente de fuentes animales, debido a la presencia de compuestos como oxalatos y fitatos, que pueden limitar parcialmente su absorción. Aun así, su incorporación es valiosa porque diversifica el plato, aumenta el consumo de fibra y aporta micronutrientes relevantes para una alimentación más saludable.



Entre los alimentos que más contribuyen a la energía de la ración están la papa, el camote y la yuca. La papa aporta principalmente carbohidratos. El camote amarillo, además de energía, destaca por su contenido de beta-carotenos, precursores de vitamina A, importantes para la salud visual, la función inmune y la protección antioxidante. La yuca aporta carbohidratos y ayuda a aumentar la densidad energética de las preparaciones.

Es importante hacer una precisión técnica: cuando hablamos del hierro presente en vegetales como la espinaca, nos referimos a hierro no hemínico, es decir, hierro de origen vegetal. Este tipo de hierro tiene menor biodisponibilidad que el hierro hemínico presente en alimentos de origen animal, por lo que su absorción puede ser limitada. Por eso, su aporte debe valorarse, pero no sobreestimarse. Para mejorar su aprovechamiento, es recomendable combinar estos alimentos con fuentes de vitamina C, como mandarina o limón, y evitar acompañarlos siempre con inhibidores de absorción como té, café o exceso de fitatos en la misma comida.



El apio aporta principalmente fibra. Su valor no está tanto en la energía, sino en cómo ayuda a mejorar la textura, la saciedad y la variedad de las preparaciones.



El rabanito, aunque ligero, también contribuye con fibra. Perteneció al grupo de las crucíferas, como el brócoli y la col, por lo que aporta compuestos bioactivos asociados a funciones antioxidantes.



La vainita destaca por su aporte de fibra. En las cantidades reportadas, puede contribuir de manera importante al perfil nutricional de la ración, sobre todo cuando se incorpora en guisos, saltados o ensaladas.



El tomate cherry y el tomate común aportan antioxidantes. Su principal fortaleza está en el licopeno, un carotenoide asociado a la protección celular, además de vitamina C. En términos nutricionales, el tomate puede favorecer la absorción del hierro vegetal presente en otros alimentos de la misma preparación.



La mandarina es especialmente valiosa porque aporta fibra, vitamina C y antioxidantes. Desde el punto de vista nutricional, su presencia es estratégica: al consumirse junto con alimentos vegetales ricos en hierro no hemínico, puede contribuir a mejorar su absorción.



El ají, aunque suele usarse en menor cantidad, no debe verse solo como condimento. Aporta vitamina A, vitamina C y compuestos antioxidantes como capsaicina, carotenoides y flavonoides.

En conjunto, los alimentos recuperados muestran que la recuperación de alimentos no solo reduce pérdidas y desperdicios. También puede fortalecer la seguridad alimentaria, diversificar las preparaciones y mejorar la calidad nutricional de las raciones entregadas por las Ollas. Aun así, es importante interpretar los aportes con criterio técnico: los vegetales aportan micronutrientes valiosos, fibra y antioxidantes, pero algunos nutrientes, como el hierro vegetal, tienen menor biodisponibilidad y requieren combinaciones adecuadas para ser mejor aprovechados por el organismo.

5. La dieta neoliberal y la dieta saludable

Desde el siglo XIX hasta el primer cuarto del siglo XXI, los sucesivos regímenes alimentarios globales han consolidado lo que Otero (2021) denomina la dieta neoliberal, basada en un modelo de producción, comercialización y consumo de alimentos baratos, densos en energía y baja calidad nutricional. Si bien la dieta neoliberal suele ser consumida, en mayor o menor medida, por toda la población del planeta, sus consecuencias son mucho más graves para la población más pobre, especialmente urbana, que no puede acceder a una dieta saludable (Otero, 2012a, 2013; Otero et al., 2015), ya sea por falta de disponibilidad (no se encuentran físicamente) o problemas de acceso (no tienen ingresos suficientes para poderlos comprar).

La dieta neoliberal, es el resultado del actual régimen alimentario neoliberal que ha simplificado, globalizado y transformado los alimentos en mercancías, sustituyendo las dietas locales por los mismos productos ultra procesados y comida chatarra en todo el mundo. Para lograrlo, la industria agroalimentaria global se ha aliado al complejo biotecnológico que aporta insumos baratos como lecitina de soja, fructuosa de maíz y aceite de canola y palma africana (Otero, 2012b; Santandreu, 2024).

Sin embargo, la industria agroalimentaria global no solo aporta comida chatarra y productos ultra procesados como parte de la dieta neoliberal, también ofrece alimentos procesados de baja calidad nutricional que circulan en todo el mundo (Thomas, 2007). Un estudio realizado en 132 países por Barlow et al. (2020) sugirió que la política comercial neoliberal, lejos de mejorar la seguridad alimentaria, podría ser un impulsor institucional del patrón global de consumo de alimentos densos en calorías y pobres en nutrientes relacionado con el aumento de la doble carga de malnutrición que afecta severamente a los países de renta media y baja.

Esta situación se agrava si consideramos los problemas de salud asociados a la mala alimentación como sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión que, desde hace años, se encuentran ampliamente documentados, tanto a nivel mundial (CEPAL, 2021; Clark et al., 2019; Monteiro et al., 2019; Singh et al., 2015) como en el Perú (CEPLAN, 2022; MINSA, 2012; Sologuren, 2014; UNICEF et al., 2023). En Perú, esta situación afecta desproporcionadamente a la población más pobre y vulnerable que recibe ayuda alimentaria del gobierno a través del PCA, poniendo en evidencia varios desafíos que deben ser atendidos en forma urgente.

La evidencia presentada sugiere que:

- » **El enfoque de complementación alimentaria debe transformarse en un enfoque nutricional.** El PCA

entrega alimentos que solo cubren el 35 % del requerimiento calórico de una persona adulta al día para 20 días al mes. Para muchas familias, la comida que reciben en la Olla es la única comida caliente que tendrán en el día. Al tener un enfoque de complementación alimentaria, el PCA no mide el acceso de las Ollas a una dieta saludable ni tampoco registra si la ayuda alimentaria que entrega contribuye a disminuir la anemia y otras enfermedades no transmisibles como el sobrepeso o la obesidad.

- » **El PCA debe priorizar la entrega de alimentos frescos en cantidad suficiente.** El PCA entrega cuatro tipos de alimentos: aceite vegetal, cereales o sus derivados (arroz, fideos), menestras (lentejas, frijoles, pallares, etc.) y proteína de origen animal, tanto enlatada (atún, bofe, sangrecita, etc.) como congelada (pollo, cerdo, etc.). Las compras que realizan las municipalidades no incluyen hortalizas y frutas que muchas veces son escasas y costosas en los territorios donde se encuentran las Ollas.
- » **El presupuesto público debe incrementarse en forma significativa.** El PCA destina S/ 1,69 por ración/día para 20 días al mes. De este monto, S/ 1,44 se destinan a la compra de los cuatro tipos de alimentos antes mencionados y solo S/ 0,25 son para la compra de alimentos frescos. Este presupuesto es insuficiente para comprar hortalizas y frutas que garanticen una dieta saludable para las Ollas.
- » **Las Ollas deben comprar los alimentos que necesitan en forma directa.** El PCA transfiere a las municipalidades los recursos para licitar la compra de alimentos, sin embargo, es muy frecuente que éstas realicen compras directas, lo que genera sobre costos y retrasos en la entrega de los alimentos a las Ollas (Defensoría del Pueblo, 2025; Ramos et al., 2025a, 2025b). Las Ollas deben recibir el presupuesto directamente para que puedan realizar compras oportunas y pertinentes todas las semanas del año.

La recuperación de alimentos es una estrategia efectiva para contribuir a lograr una dieta saludable para las Ollas. Las hortalizas, tubérculos y frutas recuperadas por REDOPA en campos de cultivo del valle de Lurín (pero también en mercados mayoristas), además de contribuir a disminuir pérdidas y desprecio de alimentos, aportan micronutrientes esenciales para las raciones que preparan las Ollas, contribuyendo a lograr una dieta más saludable.

6.

Sin hortalizas y frutas las Ollas no podrán acceder a una dieta saludable

Desde su aparición en el año 2020, la lucha de las Ollas para garantizar el derecho a la alimentación incluye el acceso a una dieta saludable que permita:

- » Lograr el equilibrio calórico, ajustando el consumo al gasto energético para mantener un peso acorde a la talla y la edad.
- » Garantizar el consumo de frutas y verduras, incluyendo al menos 400 g, lo que suponen 5 porciones al día.
- » Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra y micronutrientes.
- » Limitar el consumo de grasas a menos del 30 % de la energía total.
- » Reducir el consumo de azúcar a menos del 10 % de la ingesta total y el de sal a menos de 5 g al día.

El estudio refuerza las ideas que el presupuesto disponible, la forma de compra y el tipo de productos que las Ollas reciben del PCA no es suficiente para garantizar una dieta saludable.

Un presupuesto de S/ 1,69 por ración/día para cubrir 20 días al mes, que equivale a unos \$ 0,51 dólares americanos, se encuentra lejos del costo de una canasta saludable para el año 2024 (FAO, FIDA, et al., 2025). Las Ollas planifican los menús que preparan cada día con los alimentos que provee el PCA. Los cuatro tipos de alimentos que reciben estructuran la dieta de las Ollas, aunque no alcanzan para cubrir todas las raciones que se preparan en el mes.

Sabemos que las Ollas entregan una ración más grande a las familias que consumen sus alimentos en los hogares porque en muchos casos, éstas los reparten entre más de una persona y más de un tiempo de comida. Si bien no existe información confiable que permita cuantificar la magnitud de esta práctica, los testimonios de las lideresas de las Ollas nos dicen que es un fenómeno creciente, que se explica como resultado de la situación económica actual. Para muchas personas, el almuerzo que reciben en la Olla es la principal (cuando no la única) comida segura que consumen en el día. Por eso es importante conocer cuál es la dinámica de reparto intrahogar, ya que ésta puede modificar de manera importante la cantidad de alimentos que consume, finalmente, cada integrante de la familia, con consecuencias en su nutrición y salud.

Si bien las raciones que se sirven en las Ollas son abundantes, su calidad nutricional es variable y frecuentemente desequilibrada. Se identificó que el aporte energético de las raciones que entregan las Ollas es alto, con

un predominio de carbohidratos (arroz, fideos o tubérculos) que aseguran llenura del estómago. Mientras que la proteína animal aparece de manera irregular y existe un déficit de micronutrientes, por lo que es probable que la ayuda alimentaria del gobierno no este contribuyendo como debería a alcanzar una dieta saludable.

La presencia de un alto porcentaje de menores de entre 2 y 5 años con sobrepeso mayor que el registrado para Lima Metropolitana, parecería ser consistente con una dieta rica en carbohidratos que pueden recibir en las Ollas, acompañada de productos ultra procesados, adquiridos a bajo costo fuera de las Ollas.

También se confirmó que la recuperación de hortalizas y frutas en campos de cultivo mejora el acceso de las Ollas que forman parte de REDOPA a micronutrientes y fibra contribuyendo a lograr una dieta más saludable.

Durante el 2025, las Ollas que forman parte de REDOPA recuperaron 36 390 kg de hortalizas, tubérculos y frutas en campos de cultivo del valle de Lurín. Con la recuperación, no solo contribuyeron a reducir las pérdidas de alimentos, también aportaron fibra, hierro, calcio y vitamina A a la dieta de 27 045 personas que se alimentaron en las Ollas durante el 2025. Por lo que, la recuperación de alimentos en campos de cultivo es una estrategia efectiva que contribuye significativamente a lograr una dieta saludable para las Ollas.

La evidencia que se presenta, debería ayudarnos a transformar los sistemas agroalimentarios, mejorando las políticas públicas de respuesta alimentaria que implementan las autoridades. Es momento de repensar si el enfoque de complementación alimentaria que orienta al PCA y el presupuesto público que destina el MIDIS para comprar alimentos para las Ollas, son los más adecuados para abordar los enormes desafíos nutricionales que enfrenta la población más pobre y vulnerable del país. Existe evidencia que muestra que las Ollas atienden a una población que acumula un mayor número de necesidades básicas insatisfechas (NBI) que la población que se alimenta en otros programas del PCA (Santandreu, Zegarra, et al., 2025).

Pero también es momento que las autoridades impulsen, con más recursos y determinación, las acciones previstas en la Ley N° 31477 y su reglamento para poder contribuir, en forma significativa, a disminuir las pérdidas y desperdicios de alimentos a través de la recuperación en mercados mayoristas y campos de cultivo. Porque, sin hortalizas y frutas en sus platos, las Ollas no tendrán una dieta saludable.

Bibliografía

- Barlow, P., Loopstra, R., Tarasuk, V., & Reeves, A. (2020). Liberal trade policy and food insecurity across the income distribution: an observational analysis in 132 countries, 2014–17. *The Lancet Global Health*, 8(8), e1090–e1097. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30263-1](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30263-1)
- Bedoya-Perales, N. S., & Dal' Magro, G. P. (2021). Quantification of food losses and waste in peru: A mass flow analysis along the food supply chain. *Sustainability (Switzerland)*, 13(5), 1–15. <https://doi.org/10.3390/su13052807>
- Cadillo-Benalcázar, J., & Santandreu, A. (2023). Aproximación a una comprensión sistémica de los sistemas agroalimentarios de Lima Metropolitana y las cuencas bajas de los ríos Lurín y Chillón. *Rikolto, Ecosad, Funsad, IDRC*.
- Callañaupa, I. (2023). Factores asociados a la prevalencia de sobrepeso u obesidad en niños de 0 a 5 años: un subanálisis de la ENDES 2021 [Universidad Nacional Federico Villareal]. <https://repositorio.unfv.edu.pe/items/088ffdd9-3c43-4cc1-8652-dc12dbde03a6>
- CEPAL. (2021). La paradoja de la recuperación en América Latina y el Caribe (11; Informe Especial). https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/47043/S2100379_es.pdf
- CEPLAN. (2022). Incremento del sobrepeso y la obesidad. Observatorio CEPLAN. <https://observatorio.ceplan.gob.pe/ficha/t14>
- Clark, M. A., Springmann, M., Hill, J., & Tilman, D. (2019). Multiple health and environmental impacts of foods. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(46), 23357–23362. <https://doi.org/10.1073/pnas.1906908116>
- Curi Domínguez, C., & Avilés Arias, D. (2016). Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios (Primera). Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. www.minsa.gob.pe
- Defensoría del Pueblo. (2025, Agosto 5). Lima: falta de abastecimiento de alimentos e insumos desde inicios de año afecta a más de nueve mil beneficiarios de ollas comunes en Pachacamac. Defensoría Del Pueblo. <https://www.defensoria.gob.pe/lima-falta-de-abastecimiento-de-alimentos-e-insumos-desde-inicios-de-ano-afecta-a-mas-de-nueve-mil-beneficiarios-de-ollas-comunes-en-pachacamac/>
- FAO. (2024). La búsqueda de dietas saludables. La labor de la FAO para garantizar una mejor nutrición. Portal de Conocimientos FAO. <https://openknowledge.fao.org/items/a78a834f-e448-4d2b-8070-06b921a6ff31>
- FAO, IFAD, UNICEF, & WHO. (2025). The State of Food Security and Nutrition in the World 2025. Addressing high food price inflation for food security and nutrition. In *The State of Food Security and Nutrition in the World 2025*. FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO; <https://doi.org/10.4060/cd6008en>
- Herrera, J. (2026, May 12). La nueva geografía de la pobreza en el Perú 2025. *La República*. <https://larepublica.pe/opinion/2026/05/09/la-nueva-geografia-de-la-pobreza-en-el-peru-2025-por-javier-herrera-hnews-524112>
- HLPE-FSN. (2024). Strengthening urban and peri-urban food systems to achieve food security and nutrition, in the context of urbanization and rural transformation (Report No. 19). FAO, [High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition]. www.fao.org/cfs/cfs-hlpe
- INEI. (2021). Pobreza monetaria alcanzó al 30,1% de la población del país durante el año 2020. INEI. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/pobreza-monetaria-alcanzo-al-301-de-la-poblacion-del-pais-durante-el-ano-2020-12875/>
- INEI. (2022). Producción y empleo informal en el Perú. Cuenta Satélite en la Economía Informal 2007-2021. Instituto Nacional de Estadística e Informática. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1828/libro.pdf
- INEI. (2025). Evolución de la pobreza monetaria 2015-2024. Instituto Nacional de Estadística e Informática. <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/6749463-cifras-de-pobreza-2024>
- INS. (2025). Alimentación Saludable. Requerimientos Nutricionales. <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/requerimientos-nutricionales>
- Lázaro, M., & Domínguez, C. (2019). Guías Alimentarias para la Población Peruana. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. www.minsa.gob.pe
- León, V., & Santandreu, A. (2022). Guía para facilitar la recuperación de alimentos que realizan las Ollas Comunes en mercados mayoristas. Fundación Friedrich Ebert Perú y Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana. <https://peru.fes.de/>
- MIDIS. (2026, January 28). Más de 125 mil socias de ollas comunes y comedores populares comprarán directamente sus alimentos para evitar sobreprecios en los productos. Nota de Prensa. <https://www.gob.pe/institucion/midis/noticias/1342282-mas-de-125-mil-socias-de-ollas-comunes-y-comedores-populares-compraran-directamente-sus-alimentos-para-evitar-sobreprecios-en-los-productos>

- MINSa. (2012). Un gordo problema: Sobrepeso y Obesidad en el Perú. Ministerio de Salud (MINSa). <https://doi.org/http://www.iaso.org/iotf/obesity/obesitytheglobalepidemic>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Laura, M. da C., & Pereira, P. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *FAO*.
- Otero, G. (2012a). Dieta neoliberal y «comida» chatarra. *Observatorio Del Desarrollo*, 11(6), 4–7. <https://estudios-deldesarrollo.mx/observatoriodeldesarrollo/wp-content/uploads/2019/05/OD6-2.pdf>
- Otero, G. (2012b). The neoliberal food regime in Latin America: state, agribusiness transnational corporations and biotechnology. *Canadian Journal of Development Studies*, 33(3), 282–294. <https://doi.org/10.1080/02255189.2012.711747>
- Otero, G. (2013). El régimen alimentario neoliberal y su crisis: Estado, agroempresas multinacionales y biotecnología. *Antípoda. Revista de Antropológia y Arqueología*, 17, 49–78. [file:///C:/Users/usuario/Downloads/El régimen alimentario neoliberal y su crisis - Gerardo Otero 2013.pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/El%20regimen%20alimentario%20neoliberal%20y%20su%20crisis%20-%20Gerardo%20Otero%202013.pdf)
- Otero, G. (2021). Dieta neoliberal: ¿cuestión cultural o económica? *Estudios Críticos Del Desarrollo*, 11(21), 63–99. <https://doi.org/10.35533/ecd.1121.go>
- Otero, G., Pechlaner, G., & Efe Can-Gürçan. (2015). The neoliberal diet: fattening profits and people. In S. Haymes, M. V. de Haymes, & R. Miller (Eds.), *Routledge Handbook of Poverty and the United States* (45). Routledge.
- Pintado, M., & Salazar, B. (2025, Diciembre 2). Recuperación de alimentos en ollas comunes: dos modelos distintos. *CEPES Data*, 4, 6–7. <https://cepes.org.pe/wp-content/uploads/2025/12/CEPES-DATA-2025-SEGURIDAD-ALIMENTARIA-OLLAS-COMUNES-pag6y7.pdf>
- Ramos, B., Martínez, J., & Torres, F. (2025a, Febrero 17). Municipalidad de Lima gastó más de S/ 100 millones en productos de mala calidad para las ollas comunes. *Noticias*. <https://saludconlupa.com/noticias/municipalidad-de-lima-gasto-100-millones-productos-mala-calidad-ollas-comunes/>
- Ramos, B., Martínez, J., & Torres, F. (2025b, Marzo 30). Cocinas pequeñas y compras duplicadas: los equipos que la Municipalidad de Lima entregó a las ollas comunes. <https://saludconlupa.com/noticias/cocinas-pequenas-y-compras-duplicadas-los-equipos-que-la-municipalidad-de-lima-entrego-a-las-ollas-comunes/>
- Reyes-García, M., Gómez-Sánchez, I., & Espinoza-Barrientos, C. (2017). Tablas peruanas de composición de alimentos. In *Revista de enfermería (Barcelona, Spain)* (10ma ed., Vol. 6, Number 56). Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud.
- Salud con lupa. (2025, February 20). Compras de alimentos para las ollas comunes: respondemos a la Municipalidad de Lima. *Salud Con Lupa*. <https://saludconlupa.com/cartas-y-replicas/compras-de-alimentos-para-las-ollas-comunes-respondemos-a-la-municipalidad-de-lima/>
- Santandreu, A. (2021). #OllasContraElHambre: entre la victimización y la resistencia (Primera). Fundación Friedrich-Ebert Perú y ECOSAD. <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/peru/17426.pdf>
- Santandreu, A. (2024). El aporte de la Red de Ollas Comunes de Lima a la transformación de las políticas alimentarias con justicia social y ecológica (Fundación Friedrich Ebert Perú, Ed.). Fundación Friederich Ebert, Perú, Red de Ollas Comunes de Lima y Ecosad. <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/peru/21677.pdf>
- Santandreu, A., Tuercoconza Uscata, E., López Córdoba, D., & Ninahumán Velazque, J. (2025). Guía para organizaciones sociales ¿Qué son y cómo funcionan las brigadas de recuperación y los bancos comunitarios de alimentos frescos recuperados? Ecosad, CGIAR-CIP, WHH.
- Santandreu, A., Zegarra, E., Cadillo-Benalcázar, J., & Ramos-Alcántara, A. (2025). La nueva geografía del hambre en Lima Metropolitana: las Ollas Comunes como respuesta desde la organización para el cuidado colectivo (Primera). Ecosad, Red de Ollas Comunes de Lima, Co-ALSA y Fundación Friedrich Ebert.
- Satalaya-Pérez, A. (2005). Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.
- Singh, G. M., Micha, R., Khatibzadeh, S., Lim, S., Ezzati, M., & Mozaffarian, D. (2015). Estimated global, regional, and national disease burdens related to sugar-sweetened beverage consumption in 2010. *Circulation*, 132(8), 639–666. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.114.010636>
- Sologuren, R. (2014). Tres de cada cinco peruanos tienen sobrepeso u obesidad. *El Comercio*.
- Swinburn, B. A., Kraak, V. I., Allender, S., Atkins, V. J., Baker, P. I., Bogard, J. R., Brinsden, H., Calvillo, A., De Schutter, O., Devarajan, R., Ezzati, M., Friel, S., Goenka, S., Hammond, R. A., Hastings, G., Hawkes, C., Herrero, M., Hovmand, P. S., Howden, M., ... Dietz, W. H. (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *The Lancet*, 393(10173), 791–846. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8)
- UNICEF, PMA, & CENAN. (2023). Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú.

Thomas, D. (2007). The mineral depletion of foods available to us as a nation (1940-2002). A review of the 6th Edition of McCance and Widdowson *. *Nutrition and Health*, 19(0), 21–55.

Trivelli, C. (2026, Mayo 16). Hambre en la despensa del mundo. *La República*. <https://elcomercio.pe/economia/opinion/hambre-en-la-despensa-del-mundo-por-carolina-trivelli-opinion-ipe-la-mirada-noticia/>

Vilar-Compte, M., Burrola-Méndez, S., Lozano-Marrufo, A., Ferré-Eguiluz, I., Flores, D., Gaitán-Rossi, P., Teruel, G., & Pérez-Escamilla, R. (2021). Urban poverty and nutrition challenges associated with accessibility to a healthy diet: a global systematic literature review. *International Journal for Equity in Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12939-020-01330>

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., & Jonell, M. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext)



Ecosad
 Consorcio por la Salud, Ambiente y Desarrollo

Co-alsa
 Proyecto
 Coaliciones
 — alimentación saludable

CENCA
 Instituto de Desarrollo Urbano

REDOPA

**WELT
 HUNGER
 HILFE**

**cooperación
 alemana**
 DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

IDRC · CRDI
 Canada