

# BOLETÍN DE POLÍTICAS PÚBLICAS N°13

Resultado de la Ingesta, Entorno Social y Genética  
en la Obesidad (RIESGO)

Exceso de peso, actividad física y cambios  
en los estilos de vida durante  
el COVID-19 en los participantes  
de Niños del Milenio en el Perú

Niños del  
Milenio

Información para el desarrollo



## Introducción

Casi dos años después de la primera ola del COVID-19 en el Perú, la vida de los jóvenes ha cambiado sustancialmente. La pandemia ha tenido efectos profundos en su educación, el empleo y la salud mental, con desigualdades que se incrementan y un aumento preocupante de la pobreza y la inseguridad alimentaria, como se resalta en la [quinta llamada](#) de la encuesta telefónica Young Lives COVID-19.

La pandemia también ha tenido un efecto profundo en el estilo de vida de los jóvenes, sus patrones dietéticos y su peso. Según el Instituto Nacional de Salud (2018), antes de la pandemia, el 34% de adultos jóvenes a nivel nacional —de 18 y 19 años— fueron clasificados como personas con sobrepeso u obesidad, lo que se conoce como “exceso de peso”.<sup>1</sup> Por el contrario, el 12% de niños menores de 5 años presentaban retraso en el crecimiento; y 21% de las mujeres en edad fértil, tenía anemia.<sup>2</sup> Esto muestra la coexistencia del sobrepeso y deficiencias nutricionales, la cual es conocida como la “doble carga” de la malnutrición.

Este informe resume el impacto de la pandemia de COVID-19 en los niveles de malnutrición en un grupo de jóvenes en el Perú seguidos desde el año 2001, es decir, durante 19-20 años. Los resultados proporcionan evidencia oportuna sobre cambios en el peso corporal y estilos de vida como ejercicio físico, actividades sedentarias y patrones de sueño, así como patrones alimentarios que incluyen el consumo de alimentos saludables y no saludables. Estos son los factores de riesgo más importantes de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y las afecciones cardiovasculares, que constituyen alguno de los principales problemas que afecta la salud pública tanto en el Perú como a nivel mundial.

Nuestros hallazgos se basan en una versión preliminar de los datos recolectados durante la quinta llamada de la [encuesta telefónica Niños del Milenio](#), así como en una encuesta virtual llevada a cabo entre octubre y diciembre del 2021 como parte del Estudio “[Resultado de la Ingesta, Entorno Social y Genética en la Obesidad](#)” (RIESGO por sus siglas en español, SONGS por sus siglas en inglés).

## PRINCIPALES HALLAZGOS



1. Un poco más de la cuarta parte (27%) de las y los jóvenes de 19 y 20 años de Niños del Milenio en el Perú—aquellos que respondieron la encuesta telefónica y virtual— presentaban exceso de peso en octubre-diciembre del 2021. Los jóvenes pertenecientes a hogares acomodados, que viven en áreas urbanas y en las regiones costeras, tenían más prevalencia de exceso de peso (29%, 28%, y 34%, respectivamente), mientras que quienes viven en la sierra tenían menos prevalencia (16%).
2. Una proporción significativa de los jóvenes no realizaron actividad física durante la pandemia. Solo el 44% de las y los jóvenes de 19-20 años cumplían con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de realizar actividad física moderada, y el 42% cumplían con la recomendación de realizar actividad física vigorosa. Las mujeres jóvenes en general y las clasificadas como obesas tenían menos probabilidades de realizar una actividad vigorosa (23% y 32%, respectivamente).
3. En general, los jóvenes dedicaron casi la mitad del tiempo que permanecieron despiertos a actividades sedentarias; las mujeres jóvenes y las clasificadas como obesas eran particularmente inactivas.
4. Los y las jóvenes con exceso de peso antes de la pandemia presentaban muchas más probabilidades de haber ganado peso (66%) y realizado menos actividad física (42%) durante la pandemia, en comparación con los que tenían peso saludable antes de la pandemia (27% y 25%, respectivamente).
5. La coexistencia de poca actividad física con mayor tiempo dedicado a actividades sedentarias entre los y las jóvenes sugiere un mayor riesgo de exceso de peso, con los problemas de salud que eso implica: diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
6. A pesar de lo anterior, las y los jóvenes informaron una serie de cambios positivos en los patrones dietéticos desde el comienzo de la pandemia. El 60% de los jóvenes de 19 y 20 años declararon que consumían menos alimentos ricos en grasas; el 46%, menos bocadillos dulces y salados; el 43%, menos bebidas azucaradas; y el 47%, menos comidas preparadas fuera del hogar. También hubo un cambio modesto hacia alimentos saludables como frutas, verduras y legumbres.

<sup>1</sup> El exceso de peso se define como tener un índice de masa corporal mayor a 25 kg/m<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Tercil superior del índice de riqueza determinado en el estudio Niños del Milenio durante la encuesta de la Ronda 5 realizada en los años 2015/16.

## Métodos

La quinta llamada de la encuesta telefónica de Niños del Milenio (llamada 5) se realizó entre el 7 de octubre y el 15 de diciembre del 2021, luego de una [cuarta llamada](#) más corta, realizada entre el 4 de agosto y el 5 de septiembre del 2021. Se contactó a un total de 2178 jóvenes: 1664 de la cohorte menor –de 19 y 20 años de edad– y 514 de la cohorte mayor –de 26 y 27 años de edad–. Los encuestados de la cohorte menor con acceso a un teléfono inteligente y conexión a internet en el hogar también fueron invitados a participar en la encuesta virtual del estudio RIESGO (SONGS), con el fin de recopilar información adicional sobre los estilos de vida percibidos por ellos mismos, la ingesta dietética y el peso corporal. Un total de 1499 encuestados de la cohorte menor completaron la encuesta en línea (91% de las y los contactados para la llamada 5).

Este informe se centra en la submuestra de jóvenes de 19 y 20 años de edad de la cohorte menor que participaron tanto en la llamada 5 como en la encuesta virtual, con un total de 1124 encuestados.<sup>3</sup> Las características sociodemográficas actuales, los datos antropométricos y los niveles de actividad física fueron autoreportados y recopilados por entrevistadores capacitados durante la llamada 5. Los cambios en el estilo de vida –incluyendo preguntas sobre la ingesta de alimentos saludables y no saludables, el ejercicio físico, el tiempo de sueño, el tiempo de actividades sedentarias, y la experiencia de estrés y ansiedad– se midieron a través de las respuestas proporcionadas en la encuesta virtual. Todos los instrumentos de la encuesta se validaron en un estudio piloto realizado en julio del 2021.

Figura 1. Estado nutricional según índice de masa corporal y características sociodemográficas

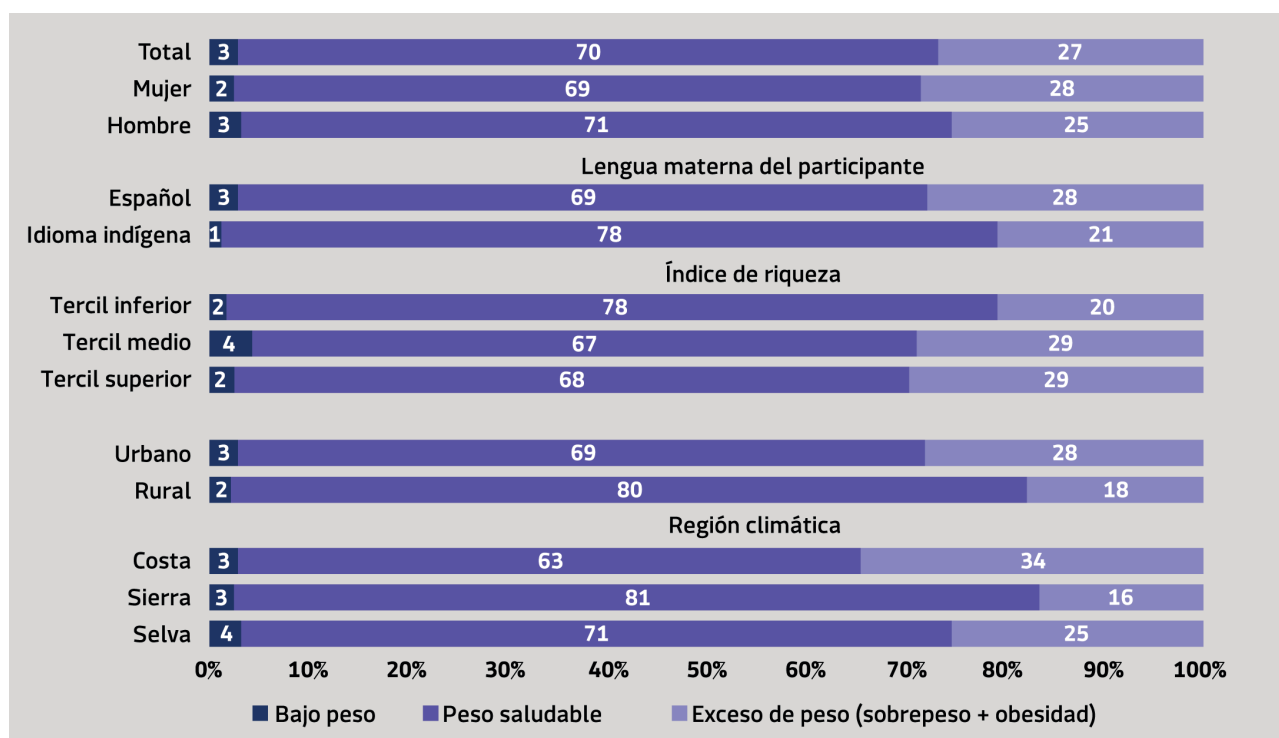
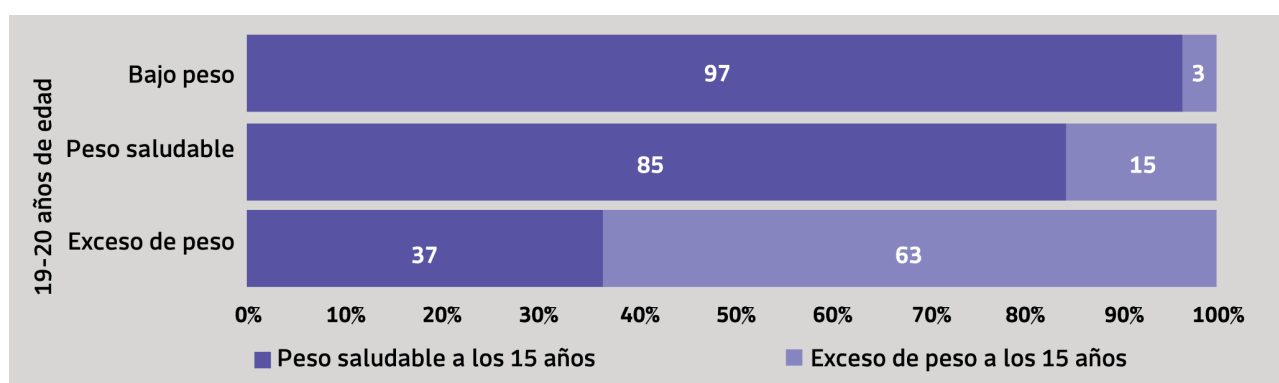


Figura 2. Historia de peso saludable (a los 14-15 años) versus exceso de peso (a los 19-20 años)



<sup>3</sup> La submuestra excluyó a 371 participantes que no conocían su peso y/o estatura actuales durante la llamada 5 y a 4 mujeres embarazadas.

## Resultados



### Estado nutricional y características sociodemográficas

Un poco más de la cuarta parte de los jóvenes (27%) presentaban exceso de peso –ya sea sobrepeso u obesidad– a la edad de 19-20 años. Los jóvenes que viven en regiones de la costa (34% frente a 25% en la selva y 16% en la sierra), en áreas urbanas (28% frente a 18% en las zonas rurales), en hogares acomodados<sup>4</sup> (29% frente a 20% de hogares no acomodados) y cuya primera lengua es el español (28% frente a 21% de quienes no tienen el español como lengua materna) tenían mayores probabilidades de presentar exceso de peso, como se muestra en la figura 1.

La naturaleza longitudinal de los datos de Niños del Milenio permite comparar el peso corporal de personas que, entre octubre y diciembre del 2021, tenían 19 o 20 años con su peso a la edad de 14 o 15 años, registrado durante la última visita en persona, en el 2016. De esta manera, es posible investigar cambios en el estado nutricional de las y los jóvenes a lo largo del tiempo, como se muestra en la figura 2.

Nuestros resultados confirman que, entre los 14-15 y 19-20 años, en muchos casos ha habido un empeoramiento del peso corporal, es decir, hay más jóvenes con exceso de peso. Los resultados destacan la necesidad de prevenir y controlar el exceso de peso desde edades tempranas, dada la alta probabilidad de que las personas que presentaban sobrepeso u obesidad en la adolescencia mantengan este exceso en la adultez. La mayoría de las y los jóvenes de 19 a 20 años con exceso de peso (63%) tenían la misma condición a los 14 a 15 años. Por el contrario: entre los jóvenes de 19-20 años que presentaban un peso saludable entre octubre a diciembre del 2021, solo el 15% registraban exceso de peso a los 14-15 años (mejoraron su peso corporal). Además, el 37% de las personas con exceso de peso entre los 19-20 años experimentaron un

empeoramiento de su peso corporal con el tiempo, ya que, cuando tenían 14-15 años, no presentaban exceso de peso. Para abordar el sobrepeso observado durante los últimos años, será necesario promover amplias iniciativas de salud pública que incluyan cambios en el ambiente alimentario, junto con estrategias individuales.

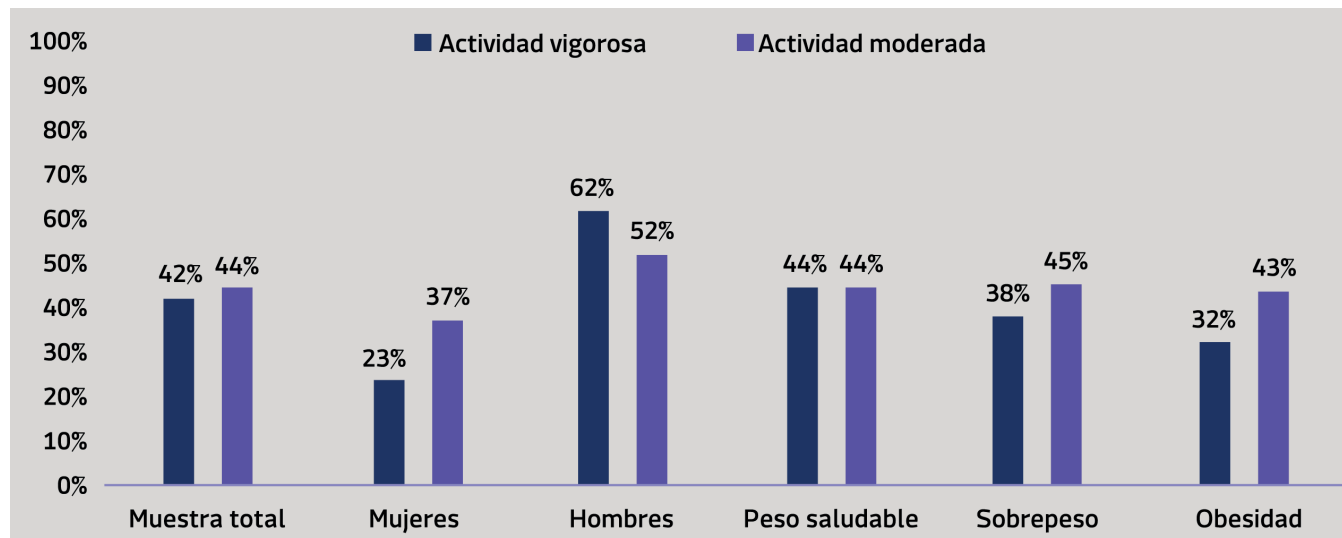
### Actividad física y comportamiento sedentario

Medimos los niveles de actividad física utilizando el Cuestionario global de actividad física desarrollado por la OMS. Las pautas de la OMS recomiendan que, a lo largo de una semana, se realice al menos 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada, o 75 a 150 minutos de actividad física de intensidad vigorosa. Esto ayuda a mantener un estilo de vida saludable y previene el aumento excesivo de peso<sup>5</sup>. También medimos el tiempo dedicado a actividades sedentarias, ya que un mayor tiempo dedicado a estas actividades aumenta el riesgo de obesidad, independientemente del nivel de actividad física.

Durante la pandemia, las y los jóvenes de 19-20 años dedicaron una parte importante de su día a realizar actividades sedentarias lo cual estaría estrechamente relacionado a la ganancia de peso durante la pandemia. En general, los encuestados del estudio Niños del Milenio pasaron un promedio de 5,9 horas al día realizando actividades como permanecer sentado o recostado. Las mujeres jóvenes y los encuestados obesos reportaron tiempos ligeramente más altos que el promedio (6,2 y 6,1 horas, respectivamente).

Solo el 44% y el 42% de las y los jóvenes de 19 a 20 años cumplieron con las recomendaciones de la OMS para la actividad física moderada y vigorosa, respectivamente, como se muestra en la figura 3. La forma más común de actividad física fue el transporte activo (es decir, transportarse a pie o en bicicleta).

Figura 3. Porcentaje de jóvenes de 19-20 años que cumplieron con las recomendaciones de actividad física de la OMS



<sup>4</sup> La riqueza relativa de los hogares se determina utilizando el índice de riqueza de Niños y Niñas medido durante la encuesta de Niños y Niñas Ronda 5 realizada en 2015/16.

<sup>5</sup> WHO Fact Sheet 2020 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Las mujeres jóvenes reportaron los niveles más bajos de actividad: el 37% de ellas cumplieron con la recomendación de actividad moderada y el 23%, de actividad vigorosa, en comparación con los hombres jóvenes, con el 52% y el 62%, respectivamente. Los participantes con exceso de peso –el 32% eran obesos y el 38% tenían sobrepeso– también tenían menos probabilidades de cumplir con la recomendación de actividad vigorosa, en comparación con quienes tenían peso saludable (44%).

El impacto dual de la baja actividad física y el aumento del tiempo dedicado a las actividades sedentarias entre las y los jóvenes de nuestro estudio sugiere un incremento del riesgo de obesidad y sus consecuencias, como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

### Cambios en los estilos de vida y el peso corporal

Las y los jóvenes con exceso de peso tenían muchas más probabilidades de haber aumentado de peso y realizado menos actividad física durante la pandemia, en comparación con aquellos que tenían un peso saludable. En general, el 37% de todos los participantes de 19-20 años informaron un aumento de peso durante la pandemia, como se muestra en la figura 4.

Quienes presentaban exceso de peso tenían muchas más probabilidades de haber aumentado de peso durante la pandemia (66%), en comparación con aquellos con peso saludable (27%). Asimismo, quienes tenían exceso de peso reportaron que, durante la pandemia, redujeron el tiempo dedicado a actividades físicas como correr y andar en bicicleta (42%, en comparación con el 25% de quienes tenían peso saludable), redujeron el tiempo dedicado a dormir (40%, en comparación con el 34%) y aumentaron el tiempo dedicado a

actividades sedentarias (49% frente a 44%). Aquellos que tenían exceso de peso también reportaron mayores niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia (50%), en comparación con quienes, presentaban un peso saludable (44%).

### Cambios en los patrones alimenticios

Por otra parte, las y los jóvenes reportaron una serie de cambios positivos en sus patrones dietéticos durante la pandemia, incluida una reducción significativa en las comidas fuera del hogar, y una menor ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcares, como se muestra en la figura 5.

En general, el 47% de las y los jóvenes de 19-20 años informaron comer menos comidas preparadas fuera de casa –por envío a domicilio o en restaurantes–, lo que estaría asociado a la reducción del consumo de alimentos poco saludables reportado: el 46% redujeron su consumo de bocadillos dulces y salados; el 43%, de bebidas azucaradas; y el 60%, de alimentos ricos en grasas como mantequilla, salchichas, hamburguesas, papas fritas y pizza.

Por lo contrario, hubo un cambio modesto hacia el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras –el 23% aumentaron su consumo, en comparación con el 17% que lo disminuyeron–, y menestras, incluidas las lentejas y los frijoles –el 19% aumentaron el consumo, en comparación con el 15% que disminuyeron–. Curiosamente, no se observaron diferencias significativas en el cambio de patrones dietéticos entre aquellos con peso saludable y con exceso de peso. Ambos grupos también informaron una reducción modesta de su consumo de pescado, con un 23% que comieron menos pescado, en comparación con solo el 14% que comieron más.

Figura 4. Cambios en el estilo de vida y peso corporal durante la pandemia

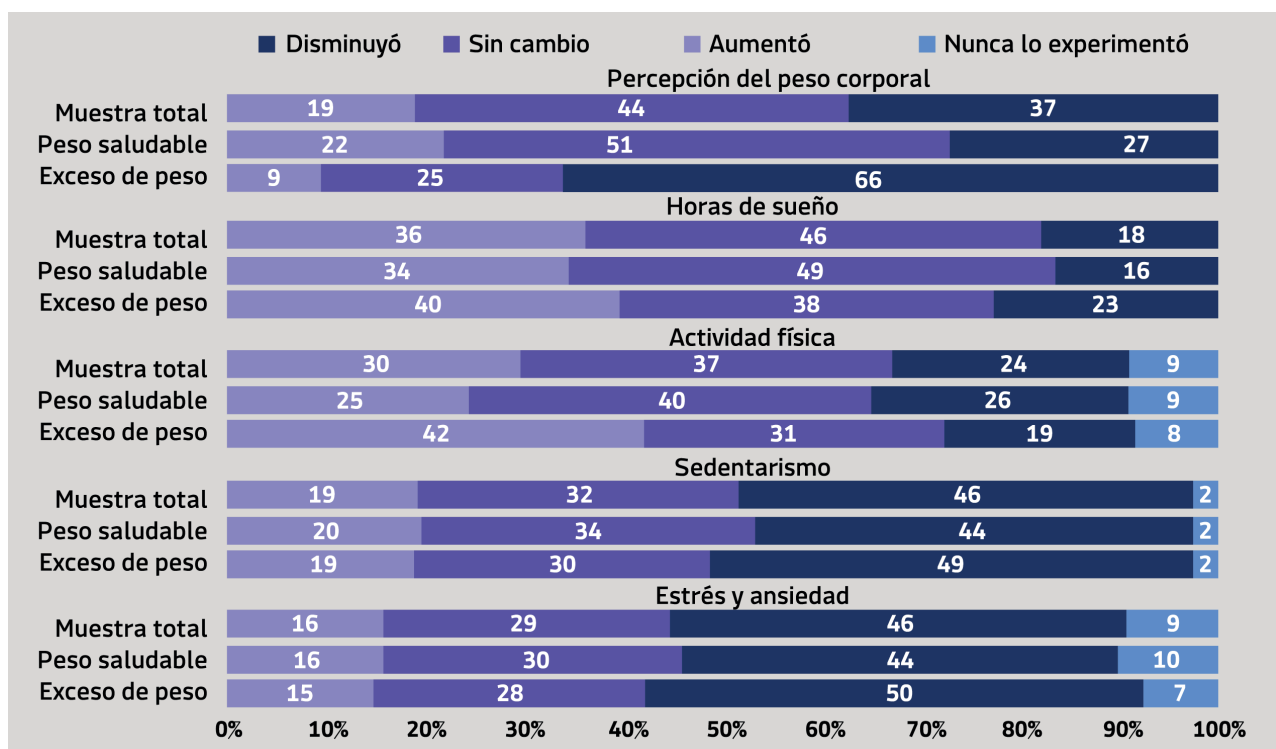
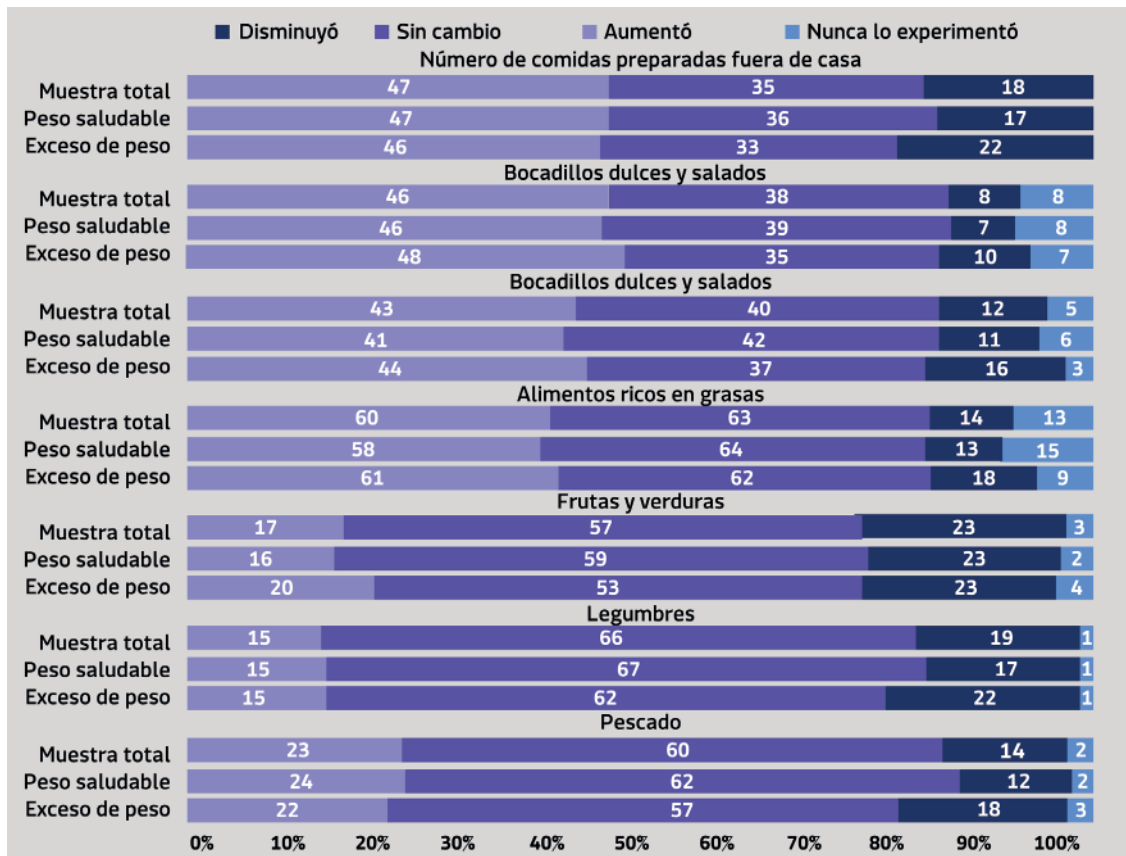


Figura 5. Cambios en los patrones alimenticios durante la pandemia



## Conclusiones

La pandemia supuso un cambio significativo en el estilo de vida, los patrones alimenticios y el peso corporal de las y los jóvenes. Durante la pandemia, una proporción significativa de jóvenes no realizaron actividad física, dedicaron más tiempo a actividades sedentarias y durmieron menos horas. Todo esto incrementó el riesgo de que tuvieran exceso de peso, con las consecuencias para la salud relacionadas, especialmente para quienes ya tenían sobrepeso u obesidad antes de la pandemia.

Es probable que estos resultados sean una consecuencia directa de las medidas de confinamiento por COVID-19 y las restricciones relacionadas, que provocaron que muchos jóvenes estudiaran y trabajaran desde casa, posiblemente durante largos periodos de tiempo a lo largo del día. La mayor proporción de adultos jóvenes con exceso de peso se concentran en los hogares acomodados, ubicados en áreas urbanas y regiones costeras. Se deben promover políticas específicas para promover la actividad física y reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias entre los jóvenes, particularmente en las áreas más urbanizadas, en las que hay más acceso a alimentos poco saludables y mayor tendencia a reducir la actividad física.

Curiosamente, los cambios positivos en los patrones dietéticos –como ingerir menos alimentos poco saludables (con alto contenido de grasa y azúcar, incluyendo bebidas) y más alimentos saludables (frutas, verduras y legumbres)– también podrían ser un resultado de las restricciones del COVID-19. Esto debido a que aumentó el tiempo que los jóvenes están en casa y se redujo el consumo de comidas preparadas fuera de casa, que con frecuencia son de mala calidad nutricional.

Si el Perú quiere evitar el aumento de peso entre las y los jóvenes, es necesario aplicar políticas que promuevan la actividad física y reduzcan el tiempo dedicado a actividades sedentarias. De igual manera, promover el consumo de dietas saludables –mediante campañas de educación y salud pública– debe seguir siendo una prioridad para que por ejemplo la reducción de las restricciones y el aumento de consumo de alimentos preparados fuera del hogar no signifique un empeoramiento de la calidad de la dieta.

Además algunas estrategias específicas podrían incluir mejorar la asequibilidad de los alimentos saludables y las iniciativas de atención primaria de salud para promover un peso saludable. Además, se debería mejorar la infraestructura y la seguridad para promover el transporte activo, dado que esta es la forma más común de ejercicio físico entre los jóvenes.

Esta encuesta nos permitió investigar los aspectos sociales y conductuales asociados al exceso de peso durante la pandemia. Una limitación de nuestro análisis es que, por el diseño, era más probable que nuestros encuestados vivieran en áreas urbanas, ya que se requería acceso a internet. Durante el trabajo de campo planificado para el 2022, además se realizarán investigaciones adicionales, incluido el análisis de la ingesta de alimentos medida por un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y preferencias alimentarias, así como la recopilación de biomarcadores. Este trabajo permitirá un análisis más amplio de la relación de los factores de riesgo genéticos y moleculares de la desnutrición y obesidad.

## Agradecimientos

Este informe forma parte del Estudio “Resultado de la Ingesta, Entorno Social y Genética en la Obesidad” (RIESGO por sus siglas en español, SONGS por sus siglas en inglés), que investiga el impacto del estilo de vida y los factores genéticos en la obesidad de la población peruana. RIESGO (SONGS) está organizado por la Universidad de Reading (Reino Unido), la Universidad de Oxford (Reino Unido), el Grupo de Análisis para el Desarrollo (Perú), el Instituto de Investigación Nutricional (Perú) y la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (Perú).

Este informe fue escrito por Katherine Curi-Quinto, Nataly Lago, Alessandra Hidalgo, Alan Sánchez, Mary Penny y Santiago Cueto. También extendemos nuestro agradecimiento a Vimal Karani S. (Universidad de Reading), y a Marta Favara, Catherine Porter y Kath Ford (Universidad de Oxford), por sus ideas valiosas, comentarios y sugerencias.

Gracias a Sofía Madrid (gerenta de Campo del Perú) y a Mónica Lizama (gerenta de Datos del Perú), así como al equipo de 14 enumeradores que hicieron posible esta encuesta telefónica. En particular, deseamos agradecer a los encuestados de Young Lives por brindarnos generosamente su tiempo y cooperación.

Gracias también a Adam Houlbrook por la edición, a Garth Stewart por el diseño, a Julia Tilford y Gisela Chacaltana por supervisar la publicación de todos los informes principales de Niños del Milenio.

Un agradecimiento especial al Consejo de Investigaciones Médicas de Reino Unido (beca MR/S024778/1), a PROCENCIA (CONCYTEC/FONDECYT) (beca número 030-2019), al Fondo Newton-Paulet y a la Embajada Británica en Perú por financiar el estudio RIESGO (SONGS); asimismo, a la Oficina de Bienestar y Desarrollo Extranjero de Reino Unido (FCDO, por sus siglas en inglés) por financiar Niños del Milenio.

Las opiniones expresadas son de los autores. No son necesariamente compartidas por la Universidad de Oxford, Young Lives, el Gobierno del Reino Unido u otros patrocinadores, ni están respaldadas por ellos.



Young Lives es un estudio internacional sobre la pobreza infantil y la transición hacia la adultez que sigue las vidas de 12 000 niños en cuatro países: Etiopía, India, Perú y Vietnam. Young Lives es un programa de investigación colaborativa liderado por la Universidad de Oxford. En el Perú, Young Lives es conocido como Niños del Milenio, y es conducido en estrecha coordinación con el Instituto de Investigación Nutricional (IIN) y el Grupo de Análisis para el Desarrollo (GRADE).

Esta publicación tiene derechos de autor, pero puede ser reproducida por cualquier medio sin fines de lucro.

© Niños del Milenio  
 Diseño gráfico y diagramación: Giorgio Madueño  
 Foto de portada: Sebastian Castañeda  
 Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2010-11972  
 Grupo de Análisis para el Desarrollo-(GRADE)  
 Av. Miguel Grau 915, Barranco, Lima.

## BOLETÍN DE POLÍTICAS PÚBLICAS N°13

### **Resultado de la Ingesta, Entorno Social y Genética en la Obesidad (RIESGO) Exceso de peso, actividad física y cambios en los estilos de vida durante el COVID-19 en los participantes de Niños del Milenio en el Perú**

Este boletín de políticas públicas ha sido escrito por Katherine Curi-Quinto, Nataly Lago, Alessandra Hidalgo, Alan Sánchez, Mary Penny y Santiago Cueto.

Katherine Curi-Quinto es Nutricionista y Doctora en Ciencias en Nutrición Poblacional del Instituto Nacional de Salud Pública de México. En el estudio se desempeña como investigadora especialista en Salud y Nutrición.

Alan Sánchez es doctor en Economía por la Universidad de Oxford, Reino Unido. Se desempeña como investigador principal de GRADE y como investigador principal de Niños del Milenio.

Santiago Cueto es doctor en Psicología Educativa por la Universidad de Indiana, Estados Unidos. Se desempeña como director ejecutivo e investigador principal de GRADE, y es además Director de País de Niños del Milenio.

Mary Penny es pediatra por la Universidad de Cambridge y graduada en Medicina por la Universidad de Birmingham. Se desempeña como investigadora principal del Instituto de Investigación Nutricional y es coinvestigadora Principal de Niños del Milenio.

Alessandra Hidalgo es actualmente estudiante de doctorado en Economía de la Universidad de Lancaster, Reino Unido. Licenciada de la carrera de Economía en la Universidad de Piura. Anteriormente se ha desempeñado como Asistente de Investigación de Alan Sánchez en el Grupo de Análisis para el Desarrollo (GRADE).

Nataly Lago es egresada de la carrera de Economía de la Universidad de Piura. Actualmente se desempeña como Especialista en Estudios Económicos en la Asociación Latinoamericana de Instituciones Financieras para el Desarrollo (ALIDE).

Las publicaciones de Niños del Milenio, los cuestionarios, así como las indicaciones para acceder a las bases de datos de las cinco rondas de encuestas, pueden encontrarse en el portal del Perú o en la página internacional de Young Lives: [www.ninosdelmilenio.org](http://www.ninosdelmilenio.org) [www.younglives.org.uk](http://www.younglives.org.uk)



# Niños del Milenio

*Evidencia longitudinal para políticas públicas*



Av. Grau 915. Barranco. Lima 4, Perú  
Apartado postal 18-0572 Lima 18  
T (51-1) 247-9988  
[ninosdelmilenio@grade.org.pe](mailto:ninosdelmilenio@grade.org.pe)  
[www.ninosdelmilenio.org](http://www.ninosdelmilenio.org)