

# Sobrepeso y Obesidad en el Perú: un problema en aumento



**3 veces**  
aumenta el sobrepeso

**10 veces**  
aumenta la obesidad

entre los niños < 5 años  
y los de 5 a 9 años

La prevalencia de sobrepeso y obesidad se incrementa con la edad.



El exceso de peso, especialmente la obesidad, inicia en la edad escolar.

Fuente: Instituto Nacional de Salud/CENAN/DEVAN. Informe técnico Estado Nutricional de Niños - Adolescentes Encuesta de Vigilancia Alimentaria Nutricional por Etapas de Vida (VIANEV) 2017-2018. / INS/CENAN/DEVAN: Observatorio: INEI-ENDES 2019.

## Obesidad al 2030: **+1 millón**

**+ 450 mil niños de 5-9 años**

**+ 600 mil niños de 10-19 años**

A esta edad, los niños acuden y permanecen en la escuela y ellos no deciden que alimentos consumen



Fuente: Lobstein, Tim, and Hannah Brinsden, Atlas of Childhood Obesity, World Obesity Federation, Londres; octubre 2019, pág. 151

## ¿Qué deben hacer DESDE HOY las familias?



- Construir hábitos de consumo de alimentos saludables
- Reducir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados
- Construir hábitos con mayor actividad física y menos sedentarismo

**Prevenir el sobrepeso y la obesidad es heredar una vida saludable**