

# Uno de cada seis padres chilenos no planifica la comida de sus hijos y experto alerta los riesgos

Estudio advierte el escaso aporte nutricional que reciben a diario los niños, que son incluso quienes deciden qué comprar y comer.

L. R. C.

Un estudio elaborado en base a entrevistas a 600 padres, madres y cuidadores de niños y adolescentes de entre 2 y 15 años concluyó que el 60% de ellos admite que no planifican lo que comerán sus hijos durante la semana, dejando en muchos casos la decisión a lo que hay disponible en el refrigerador o la alacena, cuyo stock se basa justamente en los que los propios menores piden comprar.

"La falta de planificación va totalmente en contra de una alimentación saludable", analiza a través de un comunicado el investigador que lideró el estudio, el director del Observatorio Nutricional, nutricionista y académico de la Universidad Finis Terrae, Óscar Castillo.

El trabajo de campo elaborado por la consultora Ipsos identificó que en 2022 la falta de planificación afectaba al 51% de las familias, lo que en 2024 subió al 60%.

El estudio efectuado entre la universidad y la empresa Nestlé planteó que un 44% de los entrevistados reconoció que eran los hijos quienes decidían los alimentos



Los padres asumen que la colación es donde menos se preocupan de que sea un alimento saludable.

que compraban para ellos.

Los padres dicen que en un 82% buscan que las comidas principales sean saludables, lo que baja a un 58% cuando se trata de preparar sus colaciones escolares. El principal factor por lo que, según los encuestados, les resulta difícil mantenerlo siempre de esa forma es el alto precio de los productos, seguido por el argumento de

“ Hay que hacer conciencia ahora de que esos errores tendrán impactos en el largo plazo.

ÓSCAR CASTILLO  
DIRECTOR DEL ESTUDIO

que la oferta es escasa y, en tercer lugar, que a los niños "no les gustan".

Estos hábitos y decisiones se traducen en que los menores tomen 1,8 porciones de leche al día, en circunstancias que Castillo sostiene que los estudios arrojan que lo recomendable son tres.

"Ni siquiera alcanzamos a llegar a las dos porciones, que uno esperaría que sea lo

mínimo. Esto va de la mano con una tendencia preocupante, que es el aumento en la ingesta de bebidas vegetales, en un contexto en que los padres optan por un menor consumo de alimentos de origen animal, en contraste con el alza en la presencia de una dieta basada en plantas, básicamente por considerarla saludable", plantea el también director de la Escuela de

Nutrición y Dietética de la U. Finis Terrae.

Para enfrentarlo, el investigador recomienda reemplazarlas por preparación de alternativas como postres, sándwiches o ensaladas que integren productos como yogur, queso o quesoillo.

A juicio de Castillo, hoy las familias "se dan por vencidas a la primera y buscan la solución más fácil", aceptando muy rápidamente el primer "no" de los niños.

"Cuando el niño dice que no le gusta la leche a los cinco años, su consumo se termina y vemos que muchos de ellos consumen té o café, pese a que existen numerosas alternativas de preparaciones que los padres, por comodidad, no utilizan. Lo que el niño necesita no es un café, es leche. Está creciendo y sus huesos no se van a desarrollar con un té, sino con lácteos", insiste.

"Hay que hacer conciencia ahora de que esos errores tendrán impactos en el largo plazo. Algunas cosas, sí, son bastante inmediatas, pero otras, en cambio, se verán en el futuro. Y ahí es dónde dirán, '¿por qué no actué cuando debía para que mi hijo, a los 30 o 40 años, no tenga que tratarse de una hipertensión o diabetes?'", se pregunta.