

## Educación y conciencia en la alimentación infantil

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), niños, niñas y adolescentes requieren una alimentación balanceada que no solo favorezca su crecimiento y los proteja de enfermedades, sino que también les proporcione la energía necesaria para aprender, estudiar y mantenerse activos en su día a día.

En Chile, un 56% de padres, madres y cuidadores de niños señalan que la alimentación de sus niños es equilibrada (5% más que en 2023), según la tercera versión del Observatorio Nutricional Nestlé por Niños Saludables - Universidad Finis Terrae.

Si bien no son bases exactamente comparables, las últimas cifras del Mapa Nutricional de la JUNAEB 2023 muestran que el 50% de los niños tiene malnutrición por exceso. Esto contrasta con las cifras del Observatorio, que arrojan que sólo el 12% de los padres percibe que sus hijos presentan sobrepeso u obesidad.

Esta situación presenta el desafío de identificar las razones que hay tras esta dicotomía ¿cómo podemos solucionar un problema que no se percibe como tal?

En ese sentido, el Observatorio identifica, entre otras cosas, que hay una tendencia creciente en cuanto a la improvisación al momento de cocinar con lo disponible en el refrigerador (60%), un indicador que ha aumentado respecto a las versiones anteriores del mismo estudio (+9%). Asimismo, se observó que, aun cuando existe una valoración positiva respecto a la comida casera –asociada a una alimentación saludable– las familias están aumentando su consumo de platos preparados fuera del hogar.

Entendiendo que existen diversas limitaciones y factores que impactan la planificación de las comidas de los niños, como las restricciones económicas, los gustos y el tiempo para cocinar, es fundamental promover una alimentación que sea accesible, fácil de preparar y especialmente nutritiva. En este punto, el desafío es compartido: familias, escuelas y empresas de alimentos debemos colaborar por un mismo objetivo. De esta manera se podrá impulsar un cambio positivo que asegure el bienestar de las futuras generaciones.



**Ignacia Larrachea,**  
gerente de Nutrición,  
Salud y Bienestar de  
Nestlé Chile.