



Desafío para la temporada de vacaciones:

# Un 40% de los niños come frente a las pantallas y realizan poco ejercicio en su tiempo libre

Con el inicio de las vacaciones escolares, los niños disponen de más tiempo libre y, ante la falta de rutinas, son más propensos a aumentar el tiempo frente a pantallas y reducir el tiempo de ejercicio. Este escenario sucede en un contexto preocupante, donde el sobrepeso y la obesidad afectan a uno de cada dos niños en Chile, según el Mapa Nutricional JUNAEB 2023.

El Observatorio Nutricional Nestlé por Niños Saludables, estudio desarrollado en colaboración con la Universidad Finis Terrae, abordó esta temática en su edición 2024, revelando nuevos hallazgos sobre el impacto del uso de pantallas, los hábitos alimenticios y la actividad física en la niñez.

En base a una encuesta a 600 madres y padres de niños y niñas entre 2 y 15 años de edad, el estudio concluyó que el consumo de alimentos frente a pantallas sigue siendo una práctica extendida entre niños y niñas desde la pandemia, con un 38% de ellos realizándose durante la semana. Este comportamiento, que afecta la relación con la alimentación y el entorno familiar, es particularmente alto en niños más pequeños (2 a 5 años), de los cuales un 88% tiene acceso a un dispositivo electrónico y un 47% consume alimentos frente a pantallas. De hecho, en promedio, cada niño tiene acceso a dos dispositivos y pasa alrededor de tres horas al día frente a una pantalla.

Durante los fines de semana el número de niños que consume alimentos frente a la pantalla se eleva y alcanza un 40%, mientras que otros

costumbres, como consumir bebidas gaseosas, llega a un 17% (aumentando un 7% respecto a la semana).

En cuanto a la actividad física, y a pesar de sus ampliamente conocidos beneficios, los niños en Chile realizan, en promedio, entre 3,1 y 3,5 horas de ejercicio a la semana. De este tiempo, un 58% corresponde a las clases de educación física y un 28% a otras actividades deportivas realizadas dentro de los establecimientos educativos, mientras que solo un 30% participa en talleres deportivos fuera del entorno escolar. Esto evidencia la importancia de los espacios educativos para la práctica regular de ejercicio.

“Gracias a este estudio evidenciamos un aumento en conductas que, aunque están cada día más normalizadas, no son positivas para la alimentación de niños y niñas, especialmente en sus días de vacaciones. Para ayudar a los padres y cuidadores en esta tarea, recientemente presentamos ‘100 Nutricionistas por Niños Saludables’, un libro gratuito de libre acceso que ofrece consejos, recetas y otros contenidos elaborados por nutricionistas, ideal para consultar en estas vacaciones”, explicó Ignacia Larraechea, gerente de Nutrición, Salud y Bienestar de Nestlé Chile.

## CONSEJOS

Para evitar los posibles efectos adversos de las vacaciones escolares,

Edson Bustos, académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Finis Terrae, sugirió algunas recomendaciones claves para padres y cuidadores.

1. Mantener actividades y ejercicio: El nutricionista recomienda establecer rutinas y horarios definidos para las actividades recreativas. “Es importante que los niños desarrollen el hábito de realizar actividad física de manera regular y en horarios específicos. Esto les ayudará a organizarse mental y físicamente, así como a generar un hábito”, explica.
2. Limitar el uso de pantallas: Es clave evitar el uso de dispositivos durante las comidas, no solo para los niños, sino para toda la familia, ya que es esencial para fomentar el contacto social y la convivencia familiar. No obstante, el uso de pantallas no siempre es negativo. “Existen algunas aplicaciones y juegos que propician la actividad física y es importante aprovecharlas para que fomenten el movimiento en los niños”, explica.
3. Participar en la cocina: Involucrar a los niños en la preparación de las comidas puede mejorar su relación con los alimentos. Estas actividades pueden incluir desde poner la mesa hasta inventar un plato nuevo.
4. Mantener horarios de alimentación y sueño: Las vacaciones no deben repercutir ni ser una excusa para desordenar los horarios. “Dormir bien y mantener horarios estructurados de alimentación ayudará a prevenir la hiperfagia y la obesidad. Tratar de que los niños se acuesten y se levanten temprano, tomen su desayuno y sigan una rutina les ayudará a mejorar sus hábitos”, reflexiona.