

# Observatorio Nutricional: 60% de padres y madres declara improvisar en alimentación de sus hijos

- *Los que dicen improvisar las comidas de sus hijos, según la disponibilidad de alimentos del hogar, crece de un 51% en 2022 a un 60% en 2024.*
- *A la vez que disminuye la influencia que tienen los niños sobre las compras de alimentos, lo que podría explicarse por los desafíos económicos que enfrentan las familias chilenas.*

Se dieron a conocer los resultados del III Observatorio Nutricional Nestlé-Universidad Finis Terrae, el que recoge la percepción de padres, madres y cuidadores para profundizar sobre los hábitos alimenticios de niñas y niños del país.

El estudio, desarrollado por Ipsos y aplicado durante los meses mayo y junio del presente año, consultó a 600 madres y padres de niños y niñas entre 2 y 15 años. Entre los hallazgos más relevantes se identificó 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 ido en aumento en los últimos años (+9%).

En esa línea, se observó que en promedio dos comidas a la semana corresponden a platos preparados, comida rápida o delivery, lo que podría explicarse por la falta de tiempo o planificación a la hora de cocinar. Esto contrasta con la buena evaluación que recibe la comida casera, que es la que tiene la mayor calificación como una alimentación saludable.

“Pese a que vemos un aumento en conductas que no son positivas para la alimentación de niños y niñas, la responsabilidad no es sólo de los padres o cuidadores. Aportar a esta situación requiere un esfuerzo multisectorial para enfocarnos en cómo mejorar estas prácticas de manera progresiva, promoviendo soluciones que faciliten la preparación de comidas saludables y la superación de barreras



de acceso que hoy persisten”, explicó Ignacia Larraechea, gerente de Nutrición, Salud y Bienestar de Nesn otras temáticas, este 2024 el informe volvió a revelar una importante disonancia entre la percepción de los padres y madres versus la realidad, ya que más de un 85% de ellos percibe a sus hijos en un peso normal, mientras las cifras oficiales indican una situación diferente.

“Si bien se observa una leve mejora, los resultados del Mapa Nutricional 2023, siguen desafiándonos a enfrentar la malnutrición por exceso. Por ello, con apoyo de la FAO, estamos avanzando en el diseño de una nueva Ley Alimentación Escolar que garantice una nutrición de calidad para los estudiantes y refuerce la educación alimentaria en las escuelas”, puntualizó la directora nacional de Junaeb, Camila Rubio.

La autoridad además valoró “la importancia de los estudios realizados por el mundo público, privado y docente”, ya que “permiten evaluar y alertar sobre las conductas alimentarias de

las familias, para promover con mayor eficacia el desarrollo integral de las niñas, niños y jóvenes”.

## El impacto de las pantallas y el deporte en la nutrición

El estudio reveló además que hay prácticas alimentarias negativas que prevalecen entre los niños. Un 38% de ellos consume alimentos frente a pantallas durante la semana y un 40% el fin de semana. Este comportamiento es particularmente alto en niños de 2 a 5 años, alcanzando un 47%. Aquello se explica porque, en promedio, cada niño tiene acceso a dos dispositivos electrónicos y pasa 3 horas al día frente a una pantalla. De hecho, el informe también señala que sólo un 12% de los niños entre 2 y 5 años no tiene acceso a uno.

En cuanto a la actividad física, el estudio actual muestra que un 54% de los padres cree que sus hijos hacen más ejercicio que sus pares, frente al 60% del año anterior, indicando una creciente preocupación.

“En promedio, los niños realizan solo 3,5 horas de actividad física a la semana, muy por debajo de las tres horas diarias recomendadas por UNICEF. Gran parte de su ejercicio proviene de las clases de educación física en el colegio, pero solo el 50% del tiempo previsto para estas clases se utiliza realmente en actividad física efectiva. Es crucial que el deporte para escolares y adolescentes esté planificado y supervisado adecuadamente”, señaló Edson Bustos, académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Finis Terrae.

En esa línea, se mantiene la identificación del gobierno (52%), de los nutricionistas (50%) y pediatras (47%) como los principales encargados de educar sobre la nutrición infantil, a la vez que permanece, en una tendencia a la baja, la relevancia de los programas de TV o radio, así como de los influencers en temas de alimentación y comida.

