

Resultados del 3er Observatorio Nutricional Nestlé junto con la U. Finis Terrae:

# El 85% de los padres en Chile percibe a sus hijos con peso normal, aunque la realidad es otra

En el país, el sobrepeso y la obesidad afectan a más del 50% de los menores. Esta disonancia podría impulsar un aumento de casos, advierten los expertos. El sondeo reveló además que cuatro comidas por semana consisten en comprar platos preparados o *delivery*.

JANINA MARCANO

**E**n Chile hay una disonancia entre la percepción de los padres sobre el estado nutricional de sus hijos y la realidad.

Este es uno de los principales resultados que arrojó el 3er Observatorio Nutricional Nestlé por Niños Saludables, un estudio que la compañía hace desde 2022 en conjunto con la U. Finis Terrae (UFT) e IPSOS.

Este año, el sondeo reveló que solo un 12% de los padres y madres en el país declara que sus hijos tienen sobrepeso u obesidad. Según los hallazgos, más de un 85% de ellos percibe a sus hijos en un peso normal.

Sin embargo, los datos del Mapa Nutricional Junaeb 2023 (los más recientes del organismo) muestran una realidad diferente: solo cuatro de cada 10 (43,8%) niños en Chile tienen un peso normal, mientras que más de la mitad (56%) presenta sobrepeso u obesidad.

El nuevo sondeo reafirma lo que otros estudios locales han visto, como uno realizado este año en la Región Metropolitana por la U. Autónoma, según el cual el 71% de las madres no reconoce el verdadero estado nutricional de sus hijos y los perciben más delgados de lo que son.

Se trata de un escenario preocupante, señala Oscar Castillo, director de la Escuela de Nutrición y Dietética



La planificación de las comidas es clave para crear y mantener una alimentación saludable. "Cocinar el fin de semana, así como armar porciones y almacenar para varios días son estrategias útiles que tenemos que aplicar", dice Villablanca.

**“Esto nos da luces de por qué estamos con una alta obesidad infantil en Chile. Los padres no perciben que sus hijos tienen exceso de peso y además planifican poco las comidas. A esto se suma el sedentarismo”.**

**OSCAR CASTILLO**  
 DIRECTOR DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA U. FINIS TERRAE

de la UFT. "Hay un trabajo que muestra que el hecho de que los padres o cuidadores tengan una mirada distorsionada sobre el estado nutricional de

sus hijos aumenta en ocho veces el riesgo de que ese menor presente obesidad".

El académico agrega: "Básicamente, porque si ellos ven que su hijo tiene un peso normal, no lo ayudarán a modificar hábitos ni tratarán de hacer un esfuerzo para que su alimentación sea más saludable".

Ignacia Larraechea, gerente de Nutrición, Salud y Bienestar de Nestlé Chile, comenta: "Esta percepción distorsionada es algo que también se ve en otros países en el contexto del aumento de la obesidad, donde la percepción se instala en función del entorno; entonces, en la medida que tenemos mayor porcentaje de personas con obesidad, esto se va normalizando. Creo que ese es un desafío que tenemos, el cómo darle la vuelta a esto".

Ana Claudia Villarroel, nutrióloga de Clínica Santa María, quien no participó del estudio, coincide en que se trata de hallazgos negativos. "Si las personas no son conscientes del exceso de peso de sus hijos, no serán capaces de prevenir las enfermedades asociadas, como la diabetes tipo 2, que cada vez se ve más en niños. Y entonces, veremos que las complicaciones asociadas a ella empezarán a aparecer en una población adulta en edad productiva", advierte la especialista.

Para la nueva investigación se encuestó a 600 madres y padres de menores de entre 2 y 15 años, de múltiples grupos socioeconómicos y de todo el territorio nacional.

Otro de los hallazgos tiene que ver con el porcentaje de padres que imponen las comidas con lo que hay

disponible en el refrigerador al momento de cocinar, el cual ha ido en aumento en los últimos años, pasando de un 51% en 2022 a un 60% en 2024. En esa línea, el sondeo también reveló que más de cuatro comidas a la semana consisten en comida rápida, platos preparados o *delivery*.

Lo anterior, pese a que los padres evalúan positivamente la comida casera y consideran que es clave para la alimentación saludable.

De acuerdo con el estudio, las principales barreras para implementarla tienen que ver con los altos precios, señalados por el 25% como la principal traba, seguidos de la poca oferta de alimentos saludables (18%) —variedad de platos saludables preparados fuera de casa— y las preferencias de los niños (17%).

"Bajo este contexto, aprender a planificar las comidas es clave. El no tener una planificación ni una idea clara de qué debemos comer ni qué vamos a preparar nos lleva a comer alimentos de mala calidad y a un exceso de calorías", comenta Castillo.

Claudia Villablanca, académica de nutrición de la U. Santo Tomás y experta en nutrición clínica pediátrica, quien tampoco es parte del estudio, opina que entre las posibles soluciones está la educación nutricional enfocada en la familia.

"Debemos entender que la prevención y el tratamiento de la obesidad no es solo para el niño, sino que implica un cambio en el estilo de vida familiar", dice Villablanca.

Los entrevistados son enfáticos en que también se requieren intervenciones a nivel escolar. "Los chicos pasan una extensa jornada en el colegio con pocas horas de actividad física y de intervención nutricional (...). Debemos hacer promoción con toda la comunidad escolar para concientizar sobre la importancia de la nutrición saludable. Hoy sabemos que la obesidad no es un problema de verse gordo, sino que tiene un fuerte impacto y muy precozmente en la salud general", puntualiza Villablanca.