

LA ACADEMIA Y LA INDUSTRIA LANZAN ESTUDIO REALIZADO EN CHILE:

# El 60% de padres y madres declara improvisar en la alimentación de sus hijos

En los últimos dos años, este porcentaje subió 9%. Al mismo tiempo, ha disminuido la influencia que tienen los niños sobre las compras de alimentos, lo que podría explicarse por los desafíos económicos que enfrentan las familias chilenas.

GRACIELA ALMENDRAS

La improvisación al momento de cocinar es una tendencia al alza. Las familias con hijos preparan la comida con lo disponible en el refrigerador. Desde 2022 hasta 2024, esta cifra ha aumentado de 51% a 60%, un porcentaje que preocupa a los expertos.

Así lo reveló el III Observatorio Nutricional Nestlé por Niños Saludables y la Universidad Finis Terrae, 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 de 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, también 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 solo 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 Nestlé Chile.

A su vez, 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", dice la directora nacional de Jungeb, Camila Rubio. "Con apoyo de la FAO, avanzamos en el diseño de una nueva Ley de Alimentación Escolar que garantice una nutrición de calidad para los estudiantes y refuerce la educación alimentaria en las escuelas", agrega.

En otro ámbito, el estudio revela que los encuestados identifican al Gobierno (52%), los nutricionistas (50%) y pediatras (47%) como los principales encargados de educar sobre la nutrición infantil.



LA COMIDA CASERA es la que tiene la mayor calificación como alimentación saludable.

## PERCEPCIÓN SOBRE EL PESO

**85%**

de los padres percibe a sus hijos en un peso normal, mientras las cifras oficiales indican una situación diferente.

## DISTRACCIÓN

**38%**

de los niños consume alimentos frente a pantallas durante la semana y un 40% el fin de semana, comportamiento particularmente alto en niños de 2 a 5 años (47%).

## IMPACTO DE PANTALLAS Y 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%. Esta situación se explica porque, en promedio, cada niño tiene acceso a dos dispositivos electrónicos y pasa tres horas al día frente a una pantalla. De hecho, el informe también señala que solo un 12% de los niños entre 2 y 5 años no tiene acceso a uno.

"Se califica como una práctica alimentaria negativa comer frente a las pantallas, ya que hace que las personas, en este caso los niños, pierdan la conciencia y el disfrute de lo que están haciendo. El organismo no alcanza a percibir ni la calidad ni la cantidad de los alimentos que se están ingiriendo y da origen a una 'alimentación automática', es decir, se come de manera casi inconsciente y no hay ninguna señal que indique en qué momento parar ni cómo se está disfrutando", explica Edson Bustos, académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UFT. Además, dice, es negativo porque evita la socialización con la familia.

En cuanto a la actividad física, "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", agrega.