LITORALPRESS

Fecha: 23-06-2025
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Volver a conectar con la comida

Pág. : 8
Cm2: 257,7

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida

Alimentación consciente: Volver a conectar con la comida

IGNACIA LARRAECHEA
Gerenta de Nutrición, Salud, Bienestar
Nestlé Chile

En Chile, más del 54% de los niños de prekínder a octavo básico presentan malnutrición por exceso, según el Mapa Nutricional Junaeb 2024. Esta preocupante realidad se acentúa en niños y niñas de quinto básico, donde tres de cada cinco presentan sobrepeso, obesidad u obesidad severa. Estas cifras son un llamado urgente a revisar no solo qué estamos comiendo, sino cómo nos estamos relacionando con la alimentación en el día a día.

Hoy, más que nunca en nuestra historia, vivimos rodeados de estímulos. El avance tecnológico ha traído enormes beneficios, pero también ha instalado nuevos hábitos, no siempre positivos. De hecho, según el último Observatorio Nutricional de Nestlé y la Universidad Finis Terrae, un 38% de los niños en Chile suele consumir alimentos frente a pantallas durante la semana, una cifra que se dispara a un 47% en menores de entre 2 y 5 años. A esa edad, además, pasan en promedio tres horas al día frente a dispositivos.

Según el último Observatorio Nutricional de Nestlé y la Universidad Finis Terrae, un 38% de los niños en Chile suele consumir alimentos frente a pantallas durante la semana, una cifra que se dispara a un 47% en menores de entre 2 y 5 años.

Esta situación interfiere directamente en el bienestar nutricional de niños y niñas. Hoy sabemos que parte de los excesos calóricos provienen de comer más de lo que necesitamos, muchas veces sin darnos cuenta. Y esto se agrava cuando comemos rápido o distraídos, sin escuchar a nuestro cuerpo.

En este escenario, la alimentación consciente o mindful eating se vuelve más necesaria que nunca. Esta práctica implica estar plenamente presente al momento de comer –valorando el sabor, la textura, el aroma y las porciones de los alimentos–, aumentando la conciencia sobre las señales de hambre y saciedad del cuerpo. Abordar estas enseñanzas desde temprana edad puede tener un impacto duradero en la salud y calidad de vida de los niños y niñas.

En Nestlé Chile estamos convencidos de que la buena nutrición y un control en las porciones no tiene que ver con dejar de disfrutar los alimentos. En ese sentido, nuestros equipos de investigación y desarrollo han creado algoritmos para definir porciones adecuados para alimentos indulgentes, basados en patrones de consumo en más de 90 países. A esto sumamos un etiquetado claro al frente del envase, con la recomendación de porción, lo que facilita la toma de decisiones informadas por parte de los consumidores.

Lo anterior no busca imponer restricciones sino cultivar hábitos saludables que respeten el disfrute y la diversidad de nuestras comidas. Promover porciones adecuadas, cocinar en familia, sentarse a la mesa sin pantallas, hablar sobre lo que comemos y por qué, son pequeñas acciones con grandes efectos positivos.

Como profesionales de la nutrición, creemos que recuperar el vínculo con la alimentación es parte de la solución al desafío de la malnutrición por exceso. En suma, en tiempos de inmediatez y ruido, comer de manera consciente no es sólo un lujo, es una necesidad.