

La mesa que se está perdiendo

● La entrada en vigencia de la ley que regula el uso de celulares en establecimientos educacionales, que comenzó a aplicarse en marzo de 2026, ha instalado una pregunta que va más allá de la jornada escolar: ¿cuánto espacio ocupan hoy las pantallas en la vida cotidiana de los niños?. Además de su impacto en la concentración o la convivencia escolar, este debate refleja un fenómeno anterior: el acceso de los niños a dispositivos digitales.

El último Observatorio Nutricional 2025 de Nestlé y la Universidad Finis Terrae muestra con claridad esta realidad. En Chile, los niños tienen acceso en promedio a 1,8 dispositivos electrónicos, quienes pasan cerca de tres horas diarias frente a una pantalla, siendo el celular el dispositivo de mayor uso.

Este hábito también impacta a la alimentación, ya que uno de cada 3 de los niños y adolescentes consume alimentos frente a pantallas durante la semana, cifra que en los niños más pequeños llega a cerca del 50% durante los fines de semana, cuando las rutinas suelen ser más flexibles.

Esto revela cómo el momento de la comida ha ido perdiendo su lugar como un espacio de encuentro y conversación familiar. Comer no es únicamente una acción funcional, es una instancia en la que se construyen rutinas, se comparten experiencias y se

promueve una relación saludable y consciente con la alimentación.

Cuando las comidas ocurren sin distracciones, los niños reconocen mejor las señales de hambre y saciedad, prestan atención a lo que están comiendo (olor, gusto y sabor) y desarrollan una relación más equilibrada con los alimentos, aspectos clave para una mejor nutrición y para modelar conductas que acompañen durante toda la vida.

Si ya se logró limitar en las escuelas, ¿qué podemos hacer para lograr dar ese paso también en casa? Propiciar momentos de comida con menos distracciones puede parecer una acción pequeña, pero en un escenario donde las pantallas ocupan cada vez más espacios de la vida cotidiana, desconectarnos para conectar con el entorno y con la alimentación, puede ser un paso relevante para fortalecer hábitos saludables desde la infancia.

*Ignacia Larraechea
gerente de Nutrición, Salud
y Bienestar, Nestlé Chile*

Agradece publicación

● La presente misiva tiene como objetivo agradecer la gentileza del Diario El Austral de Osorno, por la publicación aparecida el sábado 21 referida al libro "Osorno: Testimonios de su Historia", de mi autoría.