

Humberto Soriano, pediatra y gastroenterólogo de UC Christus

## "Una de las causas que ha influido en el sobrepeso infantil es el uso de dispositivos electrónicos"

Junaeb entregó los resultados del Mapa Nutricional 2025. Las cifras son preocupantes.

CAMILA FIGUEROA

El 51,7% de los estudiantes de colegios que reciben financiamiento estatal tienen malnutrición por exceso (sobrepeso u obesidad), según el Mapa Nutricional 2025, elaborado por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb). El estudio evaluó el peso y la talla de 729.896 alumnos de kínder, 1° básico, 5° básico, 1° medio, pertenecientes a 6.772 establecimientos, lo que representa al 72,9% de la cobertura a nivel nacional.

La Junaeb, además, realizó un análisis por nivel educativo que determinó que 5° básico concentra la mayor prevalencia de malnutrición por exceso, equivalente al 61,9%; mientras que kínder es el nivel en el que más aumentó: pasó de 47,5% en 2024 a 49,2% en esta última medición.

### Uso de pantallas

"Una de las causas que ha influido en el sobrepeso infantil es el uso de dispositivos electrónicos. Antes de los seis años hay que jugar y moverse. Las pantallas vuelven a los niños sedentarios", enfatiza Humberto Soriano, pediatra y gastroenterólogo de UC Christus y expresidente de la Sociedad Chilena de Pediatría (Sochipe).

Eliana Reyes, médica cirujana y directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de los Andes, coincide con el pediatra, específicamente en la influencia de los dispositivos electrónicos y el aumento del sobrepeso en niños de kínder.

"Los niños de kínder, en general, han estado expuestos más tiempo a las pantallas al no haber ingresado aún al colegio; eso los ha



61,9% de los niños de 5° básico tiene sobrepeso u obesidad.

ELSA VERDEJO

vuelto más sedentarios. A esto se suma el entorno alimentario, con productos muy densos en calorías y una baja actividad física derivada del tiempo frente a dispositivos electrónicos. Posiblemente los niños mayores tengan menor alza en la obesidad o sobrepeso debido a que en el régimen escolar hacen más actividad física al tener actividades programadas y estar en contacto con más niños", describe Reyes.

### Conducta

La conducta alimentaria, asegura Soriano, es algo que se trabaja desde pequeños. Por eso, agrega, las familias, profesores y adultos responsables son fundamentales en el proceso de aprender a distinguir alimentos y elegir cuándo comerlos.

"Lo que el niño aprende de pequeño, sobre todo en el jardín, lo repite el resto de su vida. La doctora Te-

resa Abarca, nutrióloga, ha realizado estudios que demuestran que si se fomenta el consumo de una variedad de alimentos en el jardín infantil, ese hábito permanece y hace una diferencia significativa a futuro. Por lo tanto, ¿quién es el responsable de la malnutrición por exceso en los niños? Los adultos que los rodean", destaca el pediatra.

Para que los niños consuman diversos alimentos, explica Soriano, es vital que los padres entiendan que nunca hay que obligarlos a comer.

"Presionar para que coman es una práctica del siglo pasado. Cuando uno pelea con el niño, solo logra que rechace la comida y que esta le genere recuerdos desagradables. Una de las bases de una conducta alimentaria sana es que el niño tenga la opción de elegir o decidir qué comer y cuánto comer dentro de las opciones adecuadas.

El adulto debe ofrecer variedad; no es real que los niños vayan a preferir siempre lo dulce o graso, eso ocurre cuando no se ofrecen alternativas. Hay que dejar que el niño elija, darle libertad y autonomía, pero eso se logra si es que existen variedades de alimentos disponibles, con verduras cocinadas de distintas maneras y puestas de diferentes formas en la mesa, por ejemplo", menciona.

Eliana Reyes complementa que la falta de tiempo de los adultos influye en esta falta de variedad. De hecho, la médica señala que, si bien no se puede culpar a un solo alimento -como el pan-, sí se puede inferir la influencia de ciertos productos.

"Son fundamentalmente las bebidas azucaradas, los chocolates y la comida improvisada por falta de tiempo, recurriendo a alimentos procesados, altos en calorías y grasas", finaliza.