

## **Más comida, menos ejercicio: Qustodio analiza cómo ha afectado la pandemia a los hábitos de los menores**

### **Cerca de 7 de cada 10 menores practican menos actividad física que antes de la pandemia, siendo más alta la incidencia en niños**

La pandemia ha cambiado nuestras vidas para siempre y sus consecuencias han ido más allá de los meses de confinamiento. Y es que muchos ámbitos de la vida cotidiana se han visto afectados por esta “nueva realidad” que ha alterado por completo las rutinas, sobre todo la de los menores. En el último estudio llevado a cabo por Qustodio, plataforma de seguridad y bienestar digital para familias, sobre ‘Centennials: el antes y el después de una generación marcada por el Covid-19’ han analizado cómo está afectando la nueva normalidad a los menores españoles y cuáles han sido las esferas de su vida en las que han sufrido mayores alteraciones.

Dicho estudio refleja que para 7 de cada 10 las familias españolas los hábitos de consumo y la actividad física de los menores es una de las mayores preocupaciones que han surgido durante este período. Los expertos llevan años alertando de los riesgos que conlleva para la salud de los menores la falta de actividad física y los malos hábitos de consumo, una tónica que se ha mantenido y visto incrementada por la Covid-19 como consecuencia del aumento del tiempo que pasan en casa.

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que el 80% de los menores no hace el suficiente ejercicio diario recomendado (1 hora/día), ya no sólo por la falta de deporte, sino porque acciones tan cotidianas como ir caminando hasta el colegio o jugar en los parques con los amigos han dejado de formar parte de sus rutinas. Según refleja el informe elaborado por Qustodio, el 67% de los menores practican menos actividad física que antes de la pandemia, siendo la incidencia más alta en niños (72%) que en niñas (65%). Y es que, durante este período, casi el 30% de los menores no llegaba a pasar una hora al día al aire libre.

Si a la falta de actividad física se le suma el factor de la alimentación, esto se traduce en que los menores tendrán una peor salud. De hecho, el 10% de las familias españolas considera que los hábitos alimentarios de los menores se han visto modificados desde el pasado mes de marzo y 1 de cada 5 asegura que sus hijos han aumentado la ingesta de alimentos. Se trata de datos realmente preocupantes ya que la infancia y la adolescencia son etapas en las que mantener una dieta equilibrada y alta en nutrientes asegura un crecimiento y desarrollo óptimos.

Esta nueva dinámica de hábitos poco saludables podría aumentar a corto plazo los casos de obesidad y posibles desórdenes alimentarios entre otras enfermedades graves. Además, la obesidad infantil y el sobrepeso se asocian con graves problemas de salud que pueden acarrear consecuencias como baja autoestima, fracaso escolar e, incluso, bullying. El último Estudio Nutricional de la Población Española refleja que el 40% de los menores españoles sufre obesidad o sobrepeso siendo en niños más alta que en las niñas. De hecho, la OMS alerta sobre la prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España (14%), solo por detrás de Grecia (18%) e Italia (15%).

María Guerrero, psicóloga experta en tecnología y familias de Qustodio, afirma que “una rutina sana reporta beneficios fisiológicos, sociales y psicológicos, además del desarrollo integral de la persona. Por este motivo es tan importante asegurarnos de que los menores adquieran hábitos alimentarios sanos y equilibrados y combinarlos con una actividad física adecuada, ya que estos se mantendrán en su vida adulta. Pero no se trata solo de controlar la cantidad, debemos apostar por una dieta basada en alimentos de calidad, aumentar la ingesta de frutas y verduras, evitar las bebidas azucaradas, intentar comer en familia alejados de pantallas”.

**Datos de contacto:**

Redacción

648183184

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Infantil E-Commerce Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>