

Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias

Las comunidades de Castilla y León y Castilla-La Mancha, las que menos tiempo dedican al día a la práctica del deporte

- Concretamente 1,2 horas al día, cuando la media nacional es de 1,5 horas
- El 79% de las familias de Castilla y León y Castilla-La Mancha improvisa el menú o lo prepara con poca antelación
- En cuanto a la diferenciación a la hora de preparar la comida para mayores y pequeños, son un 27% de las familias las que lo hacen

Esplugues de Llobregat, 6 de agosto de 2014 — Los resultados del **I Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias** revelan carencias en lo que se refiere a buenos hábitos alimentarios entre las familias españolas. El estudio, promovido por Nestlé, ha sido realizado por la firma de investigación de mercados IPSOS en base a un cuestionario diseñado por la Fundación Thao y el doctor Helmut Schröder, investigador senior del Grupo de Riesgo cardiovascular y Nutrición del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM).

Sus resultados ponen de manifiesto, por ejemplo, un consumo de frutas y verduras considerablemente inferior al recomendado y una clara tendencia a la improvisación del menú familiar.

- **Tiempo dedicado a la práctica deportiva al día.** Castilla-La Mancha y Castilla y León son las comunidades autónomas en las que menos tiempo se dedica al día a la práctica deportiva (excluyendo caminar), concretamente 1,2 horas de media al día. La media nacional es de 1,5 horas. En el otro extremo, en el área metropolitana de Barcelona la gente dedica una media de dos horas al día a la práctica de deportes que requieren actividad física vigorosa.
- **Menú para niños.** En las dos comunidades castellanas, un 27% de las familias declara preparar una comida diferente para los adultos y los pequeños de casa. En el conjunto de España, lo hacen un 25% de familias, mientras que Galicia y Asturias son las comunidades autónomas que menos diferencian entre niños y adultos a la hora de preparar la comida diaria; únicamente un 12% lo hace. En el lado opuesto se encuentran las comunidades de Aragón, Cataluña y Baleares, donde el 36% afirma preparar un menú especial para los más pequeños.
- **Planificación de menús.** La planificación de los menús familiares es un elemento clave para asegurar una dieta equilibrada y la adopción de hábitos nutricionales saludables. Según los resultados del **Observatorio Nestlé**, un 79% de las familias de Castilla y León y Castilla-La Mancha improvisa su menú semanal o si lo planifican lo hacen, como máximo, con 1 o 2 días de antelación, hecho que no favorece el establecimiento de unas pautas nutricionales adecuadas. Si se analiza el conjunto de España, el porcentaje de familias que no planifica o lo hace con poca antelación es del 82%. En el extremo de las más planificadoras se hallan las del área metropolitana de Madrid, donde el porcentaje de familias que improvisan el menú baja hasta el

70%, y las que lo son menos, en la zona Noroeste de España (Galicia y Asturias), donde la falta de planificación se da en el 90 % de las familias.

Menú Planner. Enmarcado en sus *10 Compromisos Nutricionales*, anunciados en junio de 2013, y vinculado al que hace referencia a la educación nutricional y hábitos de vida saludable, Nestlé ha diseñado el **Menú Planner**, una herramienta interactiva que tiene como objetivo ayudar a las familias a planificar sus menús semanales de forma sencilla y asegurar que éstos sean nutricionalmente equilibrados.

El **Menú Planner** permite asegurar el equilibrio nutricional en las raciones diarias y semanales de los alimentos (frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados, etc.) y en la distribución de calorías por tipos de nutriente (50-55% de energía procedente de hidratos de carbono, 15% de energía procedente de proteínas y 30-35% procedente de grasas).

La herramienta, que ya está disponible en <http://www.nestlenuplanner.es/>, ofrece menús equilibrados semanalmente con las 5 comidas diarias y todas sus recetas están **revisadas por nutricionistas** y por **expertos cocineros**.

Contacto:
Mercè Mata
Mmercedes.mata@es.nestle.com
93 480 56 75 / 609 726 807

Rosario Correro / Chiara Esposito
rcorrero@kreab.com / cesposito@kreab.com
654 588 307 / 93 418 53 87