

V OBSERVATORIO NESTLÉ SOBRE HÁBITOS NUTRICIONALES¹

Solo el 44% de los padres adapta las raciones a la edad de sus hijos

- El Observatorio Nestlé también revela que hasta el 24% de las familias da a sus hijos la misma cantidad de comida que a un adulto. Es decir, las raciones exceden las cantidades que corresponderían al niño por edad.
- En los hogares en los que se planifica el menú, se come mejor. Solo el 14% del total de familias encuestadas planea previamente qué va a comer y a cenar. Sin embargo, si nos fijamos en las que comen saludablemente, este porcentaje asciende al 32%.
- Los niños que ayudan en la cocina comen mejor. El 73% de los que siguen una dieta equilibrada ayuda a preparar la comida o la cena. En el caso de los pequeños con sobrepeso y/u obesidad, solo el 46% lo hace.

Espluges de Llobregat, 06 de noviembre de 2018.— Tras los resultados del último estudio Aladino que confirma la prevalencia del 23,2% de sobrepeso y el 18,1% de obesidad en los niños españoles, el **V Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias** ha querido incidir no solo en qué comen los niños españoles sino también en qué cantidades. Según los expertos, la clave de una buena alimentación está en mantener el equilibrio de las proporciones de cada grupo de alimentos y en el tamaño de las raciones. Sin embargo, al preguntar a los padres españoles cuánto comen sus hijos, los últimos datos revelan que solo el 44% de las familias españolas adapta las raciones de comida a la edad de sus hijos. De hecho, hasta el 24% reconoce que les da la misma cantidad que a un adulto.

“Los niños requieren un mayor aporte de energía y alimentos más nutritivos que un adulto porque realizan una intensa actividad física y debido al crecimiento característico de la etapa infantil, que es lento pero continuado. De ahí que las raciones tengan que adaptarse a la edad del niño. Es decir, en una familia con dos niños, uno de 4 años y otro de 8 años, la ración debe ser la adecuada para cada edad. En el caso de las carnes y pescados es aconsejable tomar como referencia el tamaño de la mano del niño. Así, un niño de 5 años debería de consumir un trozo de merluza equivalente a lo que ocupa la palma de su mano y de no más de un centímetro y medio de grosor”, explica Laura González, responsable de Nutrición de Nestlé España. *“Sabemos que las medidas caseras o gramos pueden ser poco prácticas para medir las raciones con las prisas del día a día pero, al utilizar la palma de la mano del niño, los padres sabrán fácilmente cuánta verdura, carne, fruta o tubérculos debe comer el pequeño en la comida o en la cena. Este tipo de consejos son los que necesitan las familias y los que incluye el **Método Nutriplato** que hemos desarrollado con el Hospital Sant Joan de Déu. Un método que, de forma ágil y sencilla, orienta a los padres sobre qué grupos de alimentos deben estar presentes en las comidas principales y cuál es la ración adecuada”,* remarca González.

¹ Los resultados de este estudio, realizado a padres, se han obtenido a través de 1.038 entrevistas online y de un diario de consumo a familias con hijos de 3 a 12 años, residentes en España y representativas a nivel nacional por sexo, edad y zona. Se establecieron cuotas por edad y sexo del niño (abril de 2018).

El rol de los niños y los buenos hábitos alimentarios

Por otro lado, los resultados muestran una relación entre los buenos hábitos y la implicación de los hijos en la cocina. Según los resultados del estudio, el 52% de los niños de entre 4 y 12 años ayuda a sus padres a preparar la comida y la cena en casa. Sin embargo, entre los niños que presentan exceso de peso, solo un 46% participa en la elaboración de los platos.

Pero la participación de los niños va más allá de la cocina. Precisamente los que presentan sobrepeso son también los que menos se implican en la compra de la semana. El 55% de estos colabora para llenar la cesta compra de la semana; un porcentaje que llega al 60% entre el total de niños de la muestra. *“Cuando los niños se implican conseguimos diversos beneficios, ya que se estimula la curiosidad al conocer nuevos alimentos, experimentar con los sentidos y se despierta su interés por los platos en los que han participado, de forma que los hacen más apetecibles y se crean hábitos saludables de alimentación a la vez que disfrutan participando en familia y aprendiendo con sus padres”*, apunta el doctor Rafael Casas, psiquiatra y experto en promoción de hábitos de salud y en obesidad infantil.

La planificación, una aliada para las familias

El V Observatorio Nestlé también ha comprobado que las familias que más planifican el menú son las que comen mejor. Solo el 14% de los hogares encuestados piensa previamente qué va a comer y a cenar durante la semana. Sin embargo, si nos fijamos en aquellas familias que comen bien y de manera equilibrada, este porcentaje alcanza el 32%.

Estas son además las que tienen más en cuenta el menú escolar a la hora de preparar la cena. El 31% de ellas se fija en lo que han comido sus hijos al mediodía en el colegio para decidir cuál es la cena óptima; algo que solo hace el 18% de los hogares españoles.

Acerca de Nestlé

Nestlé está presente en 189 países de todo el mundo con más de 2.000 marcas y cuenta con 323.000 empleados, firmemente comprometidos con el propósito de Nestlé de mejorar la calidad de vida y contribuir a un futuro más saludable. Su oferta de productos y servicios cubre las necesidades nutricionales de las personas y de sus mascotas en todas las etapas de la vida.

En España, Nestlé instaló su primera fábrica en La Penilla de Cayón (Cantabria) en 1905. En la actualidad, cuenta con 10 centros de producción distribuidos en 5 Comunidades Autónomas. El 53% del total de la producción española se destina a la exportación, principalmente a países de Europa.

Con una facturación de 1.928 millones de euros y una plantilla media de 4.450 personas en 2017, Nestlé lidera el mercado alimentario español con una amplia gama de productos: alimentos infantiles, lácteos, chocolates, cafés y bebidas a base de cereales, culinarios, cereales para el desayuno, aguas minerales, especialidades de nutrición clínica y alimentos para mascotas.