
VI OBSERVATORIO NESTLÉ SOBRE HÁBITOS NUTRICIONALES Y ESTILOS DE VIDA DE LAS FAMILIAS¹

Los españoles tiran mucha más comida de lo que creen

- Los hogares tiran a la basura más de 1.240 millones de kilos de comida al año² aunque, según revela el último Observatorio Nestlé, el 90 % de la población cree desperdiciar poco o nada.
- Tan solo un 11 % piensa que desecha mucho o bastante pero, cuando se les pregunta por lo que han tirado en la última semana, un 27 % reconoce que hasta más de un cuarto de la comida que tenía en casa ha acabado en la basura.
- El pan, la fruta y las verduras lo que más se tira. Los españoles desperdician hasta un 25 % de estos productos perecederos.

¿Qué hacen con los restos que quedan en el plato? El 36% los desperdicia

- El 36 % de hogares tira las sobras del plato. De estos, el 23 % las desecha directamente y el 13 % restante, aunque las guarda con la intención de reaprovecharlas, también acaba echándolas a la basura.
- 7 de cada 10 dice saber cómo reaprovechar las sobras pero, en realidad, 4 de cada 10 recurre siempre a los fritos.

Esplugues de Llobregat, 27 de mayo de 2019.— Con motivo del Día de la Nutrición, que se celebrará este 28 de mayo, se han hecho públicos los resultados del **VI Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias**. En esta edición, el estudio ha querido dar un paso más y poner foco en el desperdicio alimentario desde un punto de vista nutricional con el objetivo de promover hábitos saludables y cuidar el planeta aprovechando las sobras de comida.

El VI Observatorio Nestlé confirma una elevada concienciación de los hogares en España contra el desperdicio alimentario. De hecho, 9 de cada 10 asegura sentirse mal cuando tira comida y 6 de cada 10 considera que es muy beneficioso comprometerse a reducirlo. Sin embargo, los datos revelan que los españoles no siempre son conscientes de los alimentos que llegan a desperdiciar en casa, aun estando en buenas condiciones.

Según el estudio, casi el 90 % de los encuestados cree que tira poco o nada frente al 11 % que piensa que desperdicia mucho o bastante. Pero, cuando se les pregunta por los alimentos que han acabado en la basura en la última semana, más de un cuarto de los españoles (el 27 %) confiesa que ha tirado entre un 5 y más del 25 % de la comida cocinada y alimentos crudos que tenía en casa.

Por categorías, el pan es lo que más se tira, seguido de la fruta y las verduras. En concreto, los encuestados admiten tirar el 25 % del pan y hasta el 20 % de la fruta y verdura que compran durante la semana; lo que

¹ Los resultados de este estudio se han obtenido a través de 1.000 entrevistas online a individuos de 16 a 65 años residentes en España, representativas a nivel nacional por sexo, edad y zona.

² Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (2017). *Informe del consumo de alimentación en España 2016*. Madrid: Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente.

significa el doble de la cantidad de carne, pescado, legumbres o pasta que se desperdicia. Por el contrario, los huevos y lácteos son los alimentos que más se aprovechan.

“Cada vez existe más conciencia social ante el desperdicio alimentario y en el estudio hasta el 39% afirma tener la intención de hacer algo al respecto en las próximas semanas, pero esta voluntad luego no se refleja en las acciones a la hora de evitar el desperdicio alimentario. Los cambios de conducta social empiezan por ser conscientes del problema pero después hace falta disponer de herramientas para aplicarlos, es decir, para pasar de la intención a la acción”, explica Rafael Casas, doctor y médico experto en promoción de hábitos saludables que ha colaborado en el estudio promovido por Nestlé y realizado por la firma de investigación de mercados IPSOS.

Faltan ideas para reaprovechar las sobras del plato

Según el VI Observatorio Nestlé, el 36 % de los españoles tira las sobras del plato. El 23 % las desecha directamente y el 13 % restante, aunque las guarda con la voluntad de reaprovecharlas *a posteriori*, al final también las acaba echando a la basura. Aunque muchos conservan en un primer momento las sobras, hasta el 14 % confiesa que luego no sabe qué hacer con ellas.

“La nutrición entra en las casas por la cocina. Las familias no se alimentan bien si no hay fogón; es decir, si no elaboramos un plato, aunque sea una sencilla ensalada. Para ello, hacen falta ideas culinarias porque sin ellas es muy difícil lograr una alimentación equilibrada. Por eso, en [Nestlé Cocina](#), la factoría digital de recetas de la Compañía, proponemos recetas fáciles y equilibradas con el objetivo de ayudar a las familias a reaprovechar todo lo que puedan y que hacerlo les resulte sencillo y compatible con el ritmo del día a día”, explica la responsable de Nutrición de Nestlé España, Laura González.

En esta línea, 8 de cada 10 considera que aprovechar los restos de comida es compatible con comer de forma equilibrada y también la mayoría, 7 de cada 10, está convencida de que sabe cómo sacar partido a las sobras. Sin embargo, en realidad, hasta el 42 % reconoce que al final siempre acaba recurriendo a los fritos para convertir los restos en nuevos platos. *“Es cierto que tendemos, quizás por tradición, a reaprovechar las sobras mediante, por ejemplo, unas croquetas, pero no hemos de renunciar a sacar partido a los restos de comida de otras maneras. Reaprovecharlas de forma saludable es más fácil de lo que parece. La clave está en combinar adecuadamente los restos de alimentos con otros nuevos y jugar con los diferentes métodos de cocción. En [Nestlé Cocina](#) hemos creado una [colección de recetas de reaprovechamiento](#), que están supervisadas nutricionalmente, para hacer por ejemplo unas deliciosas empanadillas al horno con el pollo asado que no nos hemos comido o un hummus de legumbres con los restos que nos han sobrado del cocido”,* concluye Laura González.

Acerca de Nestlé

Nestlé está presente en 190 países de todo el mundo y cuenta con 308.000 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 56% del total de la producción española se destina a la exportación, principalmente a países de Europa.

Con una facturación de 1.930 millones de euros y una plantilla media de 4.130 personas en 2018, 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.