

## VII OBSERVATORIO NESTLÉ:

### LA ALIMENTACIÓN DE LAS FAMILIAS DURANTE EL CONFINAMIENTO

# Los adolescentes mejoran sus hábitos: comen más fruta y verdura, innovan en la cocina y hacen más ejercicio

- Desde que están en casa, de promedio un 30% de los jóvenes consume más fruta, verdura y legumbres.
- La cocina gana atractivo en todas las edades: un 12% de los adultos hornea pan casero por primera vez y 1 de cada 3 adolescentes se estrena con la tortilla de patatas.
- Más de una cuarta parte de los jóvenes ha incrementado la actividad física y ha adelgazado.
- El principal reto de los padres ha sido planificar menús mientras que los hijos tienen dificultades para cumplir con los horarios.

*Espluges de Llobregat, 26 de mayo de 2020.* — Un año más, Nestlé conmemora el *Día de la Nutrición* haciendo públicos los resultados del **VII Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias**<sup>1</sup>. En un año marcado por la pandemia mundial del COVID-19, la Compañía ha querido estudiar cómo han sido la alimentación y los hábitos culinarios de las familias españolas durante el confinamiento, poniendo el foco en aquellos hogares con hijos adolescentes con edades comprendidas entre los 15 y 18 años. El estudio, realizado por la plataforma de Investigación de Mercados Zinklar a partir de una muestra de 200 padres y 200 hijos adolescentes, disecciona aspectos diversos de la nutrición, la cocina y hábitos como el ejercicio físico o el sueño de ambos grupos en este tiempo tan excepcional. ¡Las diferencias están servidas!



### Los jóvenes aprenden a comer más sano ¡sin renunciar a los dulces!

No hay duda. Los dulces –pasteles, bizcochos y galletas– y los *snacks* –patatas fritas, aceitunas...– han sido la gran tentación de las familias en tiempos de confinamiento, con un incremento de su consumo de casi el 50%. La mayoría de los encuestados confiesa picar más entre horas desde que están en sus casas.

Pero en el caso de los adolescentes, además de sucumbir a los “placeres” anteriores, de promedio un 30% ha consumido también mayor cantidad de fruta, verdura y legumbres que antes del confinamiento.

<sup>1</sup> Los resultados de este estudio se han obtenido a partir de encuestas realizadas mediante el móvil a 200 padres con hijos adolescentes de 15 a 18 años y a 200 hijos de 16 a 18 años, todos ellos residentes en España. Fuentes: Zinklar.

Por otro lado, el tiempo en casa no solo les ha hecho mejorar sus hábitos de alimentación sino también los de hidratación: un 40% de los jóvenes ha bebido más agua, mientras que los padres no han manifestado cambios significativos en este sentido.

Por otra parte, en el caso de las bebidas alcohólicas, entre el grupo de adultos, un 22% reconoce que ha bebido más vino y un 16% más cerveza.

Además, un 20% de los encuestados ha consumido más café y un 35% más chocolate.



### Diferentes generaciones coinciden en su afán por la innovación culinaria

La cocina se ha convertido en este periodo en una aventura y un espacio donde innovar, eso sí, sin grandes elaboraciones. Más de la mitad de los encuestados se ha puesto el delantal para probar nuevas recetas.

Un 30% de los adolescentes se ha estrenado con uno de los platos más tradicionales de la gastronomía española: la tortilla de patatas. Además, han debutado en postres, arroces y pasta con recetas de elaboración media-baja y, aunque en menor medida, han hecho también sus pinitos en la paella o el arroz a la cubana.

Por otro lado y sin hacer un feo a bizcochos y tartas, los adultos han innovado más en comida de subsistencia, experimentando con recetas de dificultad media, como guisos de carne o legumbres y platos a base de arroz o pollo. Un 12%, además, se ha atrevido a hornear su primer pan en casa.

Este interés creciente por la cocina también se ha reflejado en el cada vez mayor número de búsquedas de recetas que se han hecho en la red y en plataformas especializadas. Este ha sido el caso de [Nestlé Cocina](#), un recetario digital con más de 3.000 platos supervisados por chefs y nutricionistas y que incluye la correspondiente información nutricional de cada receta que, durante el confinamiento, ha registrado un destacable incremento de visitas del 185%. De todas las secciones, la ganadora ha sido "Postres" por goleada, con una subida de consultas de más del 300%. El podio de recetas más populares lo preside la *tarta de hojaldre de manzana*, seguida por el *brownie de chocolate negro* y la *tarta de la abuela*. También entre las primeras posiciones, asoman recetas saladas *bestsellers* como la *empanada de pisto* o las *berenjenas rellenas con salsa boloñesa*.



### Los grandes desafíos: planificar los menús semanales y cumplir los horarios

Si un tema ha preocupado especialmente a los padres en tiempos de confinamiento ha sido la planificación de los menús semanales para toda la familia y conseguir una alimentación variada. Y si nos fijamos en el reparto de responsabilidades culinarias y el tiempo de dedicación, la conclusión está clara: padres y madres siguen siendo los grandes cocineros de los hogares, ocupándose de las comidas principales y, además, invirtiendo más tiempo que antes.

<sup>1</sup> Los resultados de este estudio se han obtenido a partir de encuestas realizadas mediante el móvil a 200 padres con hijos adolescentes de 15 a 18 años y a 200 hijos de 16 a 18 años, todos ellos residentes en España. Fuentes: Zinklar.

Con relación a la programación de comidas, las familias españolas han buscado herramientas de ayuda para que la tarea de planificar no sea tan difícil. [Nestlé Menú Planner](#), la plataforma online destinada a este fin y que, además, ofrece propuestas de menús equilibrados, ha incrementado también sus visitas en un 16%, fidelizando aún más a sus usuarios habituales.

Por otra parte, para los adolescentes la mayor dificultad ha sido cumplir con los horarios de comidas. Aunque casi la mitad los han mantenido, un significativo 36% los ha atrasado.



### Los hijos usan más el móvil y los padres ven más la televisión

Durante las comidas, la mayoría de los jóvenes además de ver la televisión han usado más el móvil para *wasapear* y 1 de cada 3 también ha escuchado más música. Sin embargo, los adultos han dejado más el móvil de lado y se han dedicado más a ver la tele y a conversar con quienes compartían mesa.

El recogimiento en los hogares también ha favorecido que se destine más tiempo a comer y cenar. Así lo declara un tercio del total de encuestados. Respecto a los horarios, los adultos han mantenido en general la hora de sentarse a la mesa mientras que el grupo de jóvenes la ha retrasado algo más.



### Más de una cuarta parte de los adolescentes hace más ejercicio y pierde peso

Estar en casa ha avivado el interés por el deporte entre los adolescentes. Un 27% realiza más actividad física: los que ya hacían deporte antes han incrementado la frecuencia semanal y el grupo que no hacía nada de ejercicio ha disminuido.

Entre los padres, se han acentuado las diferencias. De esta manera, los que ya hacían deporte han hecho aún más, pero, por contra, ha crecido también el grupo de los más sedentarios.

Con todo, la báscula no perdona: en torno a la mitad de los encuestados confiesa haber engordado durante el confinamiento. Tanto en los adultos como en los adolescentes, 1 de cada 10 ha ganado entre 1 y 2 kg y, en el primer grupo en concreto, el 44% ha engordado entre 1 y 4 kg. Entre los adolescentes, casi un 30% ha perdido peso durante estas semanas de reclusión en casa.



### El insomnio, más presente entre los hijos

Pero no todo ha sido un camino de rosas para los adolescentes. Más de la mitad ha tenido problemas para conciliar el sueño y un 75% ha retrasado el momento de acostarse y levantarse. Sin embargo, los adolescentes son quienes más han aumentado las horas de descanso: un 44% ha dormido entre 30 minutos y tres horas más al día.

Como pasaba también en las comidas, la mitad de los padres ha conseguido mantener sus horarios de sueño habituales, aunque la otra mitad los ha retrasado. En cualquier caso, por lo general han descansado las mismas horas.

<sup>1</sup> Los resultados de este estudio se han obtenido a partir de encuestas realizadas mediante el móvil a 200 padres con hijos adolescentes de 15 a 18 años y a 200 hijos de 16 a 18 años, todos ellos residentes en España. Fuentes: Zinklar.

## Acerca de Nestlé

Nestlé está presente en 187 países de todo el mundo y cuenta con 291.000 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 1.995 millones de euros y una plantilla media de 4.020 personas en 2019, 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.

<sup>1</sup> Los resultados de este estudio se han obtenido a partir de encuestas realizadas mediante el móvil a 200 padres con hijos adolescentes de 15 a 18 años y a 200 hijos de 16 a 18 años, todos ellos residentes en España. Fuentes: Zinklar.