

VI | OBSERVATORIO NESTLÉ DE LA NUTRICIÓN:

LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS, A EXAMEN

Padres y adolescentes sacan un modesto aprobado en nutrición

- Padres y madres sobrevaloran sus conocimientos nutricionales: se ponen una nota de 7 pero, cuando se examinan, sacan solo un 5,5, la misma puntuación que los jóvenes. No obstante, en la práctica, comen mejor.
- Suspenso general en la correcta proporción entre los diferentes grupos de alimentos en el plato: solo 1 de cada 10 la conoce.
- La gran mayoría conoce la teoría en las raciones recomendadas de frutas, verduras y hortalizas, pero menos de la mitad la llevan a la práctica. Las legumbres son la gran asignatura pendiente para todos. Además, solo el 22% de los adultos y el 15% de los adolescentes cumplen con el consumo óptimo de pescado.

Espluges de Llobregat, 23 de julio de 2020. — La nutrición está en boca de todos y la relación que existe entre alimentación y salud está cada vez más arraigada en nuestra sociedad. Sin embargo, ¿qué saben realmente los españoles sobre el tema? Nestlé ha querido dar respuesta a esta incógnita llevando a examen a adultos y adolescentes con preguntas sobre raciones y proporciones recomendadas por tipo de alimento, mitos falsos y nuevas tendencias de alimentación, entre otros temas.

Este estudio, enmarcado en el **VII Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias**¹, ha sido realizado por la empresa de investigación de mercados Ipsos a partir de una muestra de unos 500 adultos con hijos adolescentes de 15 a 18 años y unos 500 adolescentes de dichas edades, todos ellos residentes en España. A finales de mayo, ya se hicieron públicos los resultados de la primera fase de este VII Observatorio, que se centró en conocer la alimentación y los hábitos culinarios de las familias durante el confinamiento por la pandemia del Covid-19. Sin embargo, en esta segunda fase, se revela el nivel de conocimiento en materia de nutrición de padres e hijos.

¹ Los resultados de este estudio se han obtenido a partir de entrevistas a unos 500 adultos con hijos adolescentes de 15 a 18 años y unos 500 adolescentes de dichas edades, residentes en España. Fuente: Ipsos.

Los progenitores saben menos de lo que creen, pero comen mejor

Padres y madres creen tener mayor conocimiento en temas de nutrición que los jóvenes, además de mostrar más interés y predisposición por aprender, especialmente ellas. Pero la realidad demuestra que sobrevaloran sus nociones: ellos mismos se evalúan con un 7, pero sacan un modesto 5,5 en un test de conocimiento, la misma nota que los adolescentes. Las mujeres son las más avanzadas de la clase en ambas franjas de edad y los datos indican que no existen diferencias significativas de conocimiento entre zonas urbanas y rurales.

Pero si se tiene en cuenta el consumo real de los españoles, la práctica se aleja de la teoría. Un 60% de los encuestados sabe que se deben consumir un mínimo de 3 raciones diarias de fruta fresca pero sólo 2 de cada 10 lo cumple. En verduras y hortalizas, aunque un significativo 80% de padres y jóvenes conoce la teoría -2 o más raciones diarias-, sólo un 40% la lleva a la práctica.

Pero si hay unas grandes desconocidas para todos, esas son las legumbres. Adultos y adolescentes fallan en la teoría y en la práctica: la mayoría consume un máximo de 2 raciones semanales frente a las 3 recomendadas. En el caso del pescado, todos se alejan considerablemente del consumo óptimo semanal: solo un 22% de los padres hace lo correcto versus a un 15% de los adolescentes.

De entre los progenitores y jóvenes con mejor calificación en el examen -de 7 a 10-, son los primeros los que comen de media más raciones semanales de fruta, pescado y frutos secos.

Finalmente, y en contra de lo esperable, los datos revelan que padres y madres son más aventureros que los jóvenes a la hora de lanzarse a probar nuevos alimentos.

Solo un 10% aprueba en la correcta proporción entre los grupos de alimentos en el plato

Para llevar una alimentación saludable es básico mantener el equilibrio en las proporciones entre los diferentes grupos de alimentos. No obstante, solo 1 de cada 10 encuestados conoce la proporción correcta. Aunque no existen diferencias considerables entre el conocimiento de padres y adolescentes, la discrepancia más notable se da en las verduras y hortalizas, siendo los progenitores quienes se acercan más a su correcta proporción. Por sexo, las mujeres están más informadas en ambos grupos.

Considerando que los hábitos nutricionales se adquieren en la infancia, métodos educativos como [Nutriplato](#) cobran especial importancia. Además, una edición anterior del Observatorio reveló que los niños que ayudaban en la cocina comían mejor. Según este estudio, el 73% de los pequeños que seguían una dieta equilibrada colaboraba en casa en la preparación de la comida o cena.

¹ Los resultados de este estudio se han obtenido a partir de entrevistas a unos 500 adultos con hijos adolescentes de 15 a 18 años y unos 500 adolescentes de dichas edades, residentes en España. Fuente: Ipsos.

Mitos y falsas creencias

Teniendo en cuenta que la alimentación es uno de los temas que más interés despiertan en nuestra sociedad, no es de extrañar que se haya convertido en objeto constante de bulos, mitos y falsas creencias. Por ello, el Observatorio ha indagado también sobre algunas de estas ideas falsas más populares.

Sobre la creencia de que un zumo equivale nutricionalmente a una ración de fruta, 7 de cada 10 del total de encuestados sabe que es falsa, ya que gran parte de la fibra se pierde al exprimir la pieza.

Respecto a la idea de que los productos *light* adelgazan, el sexo femenino -tanto madres como chicas jóvenes- son las más conocedoras de que es falsa.

Finalmente, en relación con los productos sin gluten, un 70% de adultos y adolescentes sabe que no es cierto que estos sean más saludables. Los mejor informados son los progenitores que viven en grandes ciudades. No obstante, entre los jóvenes, los residentes en poblaciones más reducidas son los que más dominan esta materia.

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.

¹ Los resultados de este estudio se han obtenido a partir de entrevistas a unos 500 adultos con hijos adolescentes de 15 a 18 años y unos 500 adolescentes de dichas edades, residentes en España. Fuente: Ipsos.