



Good food, Good life

## Nota de Prensa

Esplugues de Llobregat (Barcelona), 10 de julio, 2024

3 de cada 10 quiere comer de forma más respetuosa con el planeta, pero les cuesta

### **Nestlé presenta Veggie Plato, el método que impulsa una alimentación más sostenible**

- La herramienta, diseñada en forma de plato, muestra las proporciones y combinaciones óptimas de los diferentes grupos de alimentos que deberían estar presentes en una comida o cena *plant-based* equilibrada.
- Además, Veggie Plato Nestlé incluye una guía con recomendaciones nutricionales y prácticos consejos para aquellas personas que, por razones de salud y/o medio ambientales, buscan aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal y seguir una alimentación saludable y más sostenible.
- Más de la mitad de los españoles ya prioriza en su cesta de la compra los productos que son más respetuosos con el planeta y hasta el 25 % que incluía carne en el menú del mediodía muy a menudo, hoy la evita.

La crisis climática se ha convertido en un motor de cambio de nuestra sociedad y también de la forma en la que nos alimentamos. Así lo reflejan los resultados de las últimas ediciones del *Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias*<sup>1</sup>. Más de la mitad de los españoles (56 %) se preocupa por elegir alimentos y productos que sean más respetuosos con el planeta y el 25 % que incluía carne en la comida del mediodía muy a menudo, hoy la evita. No obstante, 3 de cada 10 reconoce que es difícil llevar una alimentación más sostenible con el planeta. En este contexto, Nestlé ha diseñado Veggie Plato, una herramienta nutricional para adultos que buscan incluir platos más *veggies* en su día a día y aumentar la ingesta de alimentos de origen vegetal de forma fácil y nutricionalmente sencilla.

Veggie Plato Nestlé nace como una evolución del conocido Nutriplato, inspirado en el *Plato de Harvard* y creado por un equipo multidisciplinar de la Compañía

junto con el Hospital Sant Joan de Déu, para fomentar la dieta mediterránea entre los niños de entre 3 y 12 años. En esta ocasión, Veggie Plato está pensado para adultos y muestra las proporciones óptimas en las que deberían estar presentes los diferentes grupos de alimentos en el plato y cómo combinarlos de forma adecuada en una comida o cena *plant-based* equilibrada.

*“Cada vez somos más conscientes de que de la manera en la que comemos hoy dependerá cómo nos alimentemos mañana. Por eso, en Nestlé, queremos liderar ese camino hacia una alimentación más sostenible. De hecho, el 21 % de los españoles ya se considera flexitariano<sup>2</sup>. Veggie Plato Nestlé es una herramienta que puede ayudar a llevar una alimentación saludable más variada, que incluya más vegetales y que sea más respetuosa con el planeta. Si con ella, por ejemplo, conseguimos que tres cenas a la semana sean más vegetales, ya estaremos dando un gran paso”, explica Laura González, responsable de Nutrición de Nestlé España. “Este tipo de herramientas son una guía, aunque siempre recordamos la importancia de acudir a un nutricionista para asegurar que nuestra alimentación cubre realmente todas las necesidades nutricionales de cada persona”, remarca.*

### **¿Cómo funciona?**

Veggie Plato Nestlé es una herramienta que se puede descargar en la web de [Alimentación Sostenible](#) de forma gratuita e imprimir. Muestra un plato de tamaño real dividido en tres partes diferenciadas por colores. Sus dibujos marcan que el 50 % del plato ha de estar ocupado por verduras y hortalizas, el 25 % de legumbres, nueces o semillas, y en el cuarto restante, deberían estar presentes los cereales integrales y tubérculos.

*“Sabemos que muchas veces nos faltan ideas para cómo cocinar más verde sin renunciar al sabor. Precisamente, para ampliar estas opciones, Nestlé cuenta con numerosas opciones *plant-based* en su cartera de productos que son muy versátiles en la cocina. Además, ha incluido [una colección de recetas en la plataforma Nestlé Cocina](#) para ofrecer numerosas propuestas de comidas y cenas siguiendo los principios de Veggie Plato Nestlé”, comenta González.*

Veggie Plato incluye también una guía con las cantidades y raciones recomendadas de cada grupo de alimentos y una serie de consejos que recuerdan la importancia de complementar la alimentación con una hidratación adecuada, usar aceite de oliva y priorizar la fruta como postre principal. También incide en la conveniencia de suplementación con vitamina B12.

<sup>1</sup>Resultados del IX Observatorio Nestlé (2022) y del X Observatorio (2023), obtenidos a través de más de 500 entrevistas online a individuos representativos a nivel nacional por sexo, edad y zona geográfica realizados en colaboración con la firma de investigación de mercados IPSOS y YouGov respectivamente.

<sup>2</sup>Flexitariano: Persona que basa su alimentación mayoritariamente en vegetales, aunque, de forma ocasional, puede consumir alimentos de origen animal, como carne, pescado o derivados de éstos.