

V OBSERVATORIO NESTLÉ SOBRE HÁBITOS NUTRICIONALES Y ESTILOS DE VIDA DE LAS FAMILIAS

Comer bien ayuda a mejorar las notas



Calificaciones y alimentación saludable, ¿están relacionadas?

- Un 32% de los niños españoles¹ saca sobresaliente en lenguas y/o ciencias, mientras que esta cifra asciende al 46% entre los que siguen una dieta saludable.
- El V Observatorio Nestlé revela una relación entre la motivación por ir a la escuela y una alimentación saludable. Al 84% de los pequeños que come bien no le cuesta ir al colegio.
- Un 11% de los padres reconoce que sus hijos están estresados con los estudios.
- Solo el 28% de los niños está muy contento con sus tareas escolares. Este porcentaje llega al 42% entre aquellos que siguen una dieta equilibrada.



Frutas y verduras, asignaturas pendientes

- El 69% de los padres afirma que conoce la cantidad de fruta que hay que ofrecer diariamente a los niños (3 raciones), pero solo un 17% hace lo correcto.
- En relación a las verduras, la recomendación es de 2 raciones al día pero sólo un 54% da a sus hijos la cantidad aconsejada.
- Las proporciones de los grupos de alimentos son clave para conseguir una dieta equilibrada. Los expertos en nutrición recomiendan que el 50% del plato esté compuesto por verduras y hortalizas, el 25% por hidratos de carbono y el 25% restante, por proteínas.

Esplugues de Llobregat, 06 de junio de 2018.— El curso escolar está a punto de finalizar y, tras unas intensas semanas de exámenes, en breve llegará el esperado momento de las notas finales para los alumnos españoles. En este contexto se enmarca el **V Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias** que, en esta edición, ha querido profundizar en la importancia de la alimentación en el rendimiento escolar de los niños.

Para elaborar este estudio, promovido por Nestlé y realizado por la firma de investigación de mercados IPSOS, las familias encuestadas se han clasificado entre las que siguen una alimentación equilibrada y las que no, determinando una serie de raciones recomendadas para cada grupo de alimentos. Según el criterio establecido, se ha considerado que un niño come de forma saludable cuando incluye, en su día a día, el consumo de fruta natural y verduras frescas y, al menos una vez a la semana, el de legumbres, pescados y frutos secos, incluyendo el aceite de oliva como aliño habitual y el agua como bebida principal.

¹ Los resultados de este estudio 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).

“Comer de forma saludable es imprescindible para el correcto desarrollo del niño. Una alimentación variada y equilibrada debe incluir todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas. De hecho, sabemos que en las comidas principales los niños ingieren la mitad de verduras y hortalizas de lo que marca la recomendación. El reto está en respetar las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos y adaptar el tamaño de la ración a la edad para aportar al niño todos los nutrientes que su organismo necesita. Por eso, en Nestlé, junto con el Hospital Sant Joan de Deu, hemos desarrollado [Nutriplato](#), un método de educación nutricional para ayudar a los padres a que sus hijos coman bien”, explica Laura González, responsable de Nutrición de Nestlé España.

Una alimentación equilibrada, base de bienestar físico, social e intelectual

Los resultados del V Observatorio Nestlé revelan que los niños que siguen una dieta equilibrada sacan más sobresalientes. Un 32% de los alumnos españoles saca un excelente en lenguas y/o ciencias pero este porcentaje asciende al 46% entre aquellos que siguen una alimentación saludable.

“En este estudio se observa que unas buenas pautas alimentarias son clave para un mayor bienestar que, sin duda, se refleja en las diferentes esferas de la vida. Así, los alumnos que obtienen mejores notas son los niños que además de seguir una alimentación equilibrada, son también los que suelen hacer actividad física regularmente, los que tienen unas buenas rutinas de descanso, mejor actitud, etc. En definitiva, un estilo de vida saludable se corresponde con un bienestar físico, social e intelectual”, señala Laura González.

En esta línea, el doctor Rafael Casas, psiquiatra y experto en promoción de hábitos de salud y en obesidad infantil, explica que un adecuado desarrollo cognitivo influye favorablemente en el aprendizaje. *“Independientemente de otros factores que inciden en este desarrollo como la genética o el ámbito socioeconómico, es muy importante que, además del bienestar emocional, el niño disponga de una dieta saludable con todos los nutrientes que contribuyen a este proceso cognitivo que determina la capacidad de concentración, atención o memoria y el aprendizaje”.* Según Casas, el papel de los padres es fundamental. *“Los progenitores son los que transmiten al niño las bases y rutinas de un estilo de vida saludable en su sentido más amplio. Su rol es esencial para que los pequeños adquieran buenos hábitos de alimentación, cumplan con las horas de sueño adecuadas para su edad e incluso desarrollen actitudes más positivas y disfruten de una buena relación emocional con su familia y amigos, y también en la escuela”,* concluye.

Más motivados y con menos estrés si comen bien

Más allá de las propias calificaciones, en el V Observatorio Nestlé se observa una relación entre la alimentación y las actitudes de los pequeños en el colegio. Los niños con una dieta saludable son los que están más satisfechos con su rendimiento escolar. Solo 4 de cada 10 alumnos está contento con sus notas mientras que, entre los que comen bien, son 6 los que se muestran satisfechos. Además, al 84% de los alumnos que come de forma equilibrada no les cuesta ir a clase. Sin duda, son los que van con más ganas a la escuela.

Preguntados por el estrés, un 11% de los padres reconoce que sus hijos están estresados con los estudios. Según los mismos, solo el 28% de los niños está muy contento con sus tareas escolares; un porcentaje que llega al 42% entre aquellos que siguen una dieta equilibrada. En esta línea, solo el 37% de las familias asegura estar muy de acuerdo con que los pequeños tienen tiempo suficiente para hacer los deberes mientras que este porcentaje llega al 45% entre los que comen equilibradamente.

La asignatura pendiente: no comen suficiente fruta y verdura

Otro dato relevante es que tan solo un 10% de las familias encuestadas sigue una alimentación equilibrada. El 69% de los padres sabe que hay que ofrecer diariamente a los pequeños 3 raciones de fruta, pero

únicamente el 17% lo hace. También comen menos verdura de la recomendada ya que, aunque el 66% de las familias es consciente de que debería dar a sus hijos 2 raciones de verdura al día, solo el 54% lo cumple.

“Una alimentación saludable, equilibrada y variada aporta al niño todos los nutrientes que su organismo necesita. Algunos de ellos están relacionados con la función cognitiva. Por ejemplo, los alimentos ricos en vitaminas del grupo B son fundamentales para el correcto funcionamiento del cerebro, ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuyen a un buen rendimiento intelectual”, concluye la responsable de Nutrición de Nestlé España.

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.