

## NOTA DE PRENSA

# Observatorio Nestlé

# Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias



## Hábitos familiares

- Un 82% de los hogares españoles improvisa el menú semanal o lo planifican con poca antelación
- El 33% de las familias nunca realiza una actividad física<sup>1</sup> conjunta
- El 25% de los hogares que tienen niños prepara una comida diferente para ellos



## Niños de 3 a 14 años

- El 79% no toma el mínimo de fruta y verdura recomendado
- El 41% no se hidrata correctamente (5 vasos al día)
- El 12% de los que comen en el colegio lleva fiambrera
- El 19% de los niños nunca realiza actividad física activa cuando sale del colegio
- El 55% tiene suficiente tiempo libre para hacer actividades que le gustan



## Mujeres de 20 a 65 años

- El 87% no ingiere la cantidad de verdura y fruta recomendada
- Un 43% bebe al día menos agua de la recomendada (5 vasos al día)
- El 44% añade sal en la mesa
- Un 45% no realiza ningún tipo de actividad física moderada
- Sólo el 18% de las mujeres declara tener tiempo suficiente para hacer lo que quiere

Madrid, 27 de mayo de 2014. Los resultados del **Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias** revelan carencias en lo que se refiere a buenos hábitos alimenticios entre las familias españolas. El estudio, promovido por Nestlé, ha sido realizado por la firma de investigación de mercados IPSOS en base a un cuestionario diseñado por la Fundación Thao y el doctor Helmut Schröder, investigador senior del Grupo de Riesgo cardiovascular y Nutrición del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM).

Sus resultados ponen de manifiesto, por ejemplo, un consumo de frutas y verduras considerablemente inferior al recomendado y una clara tendencia a la improvisación del menú familiar.

<sup>1</sup> jugar en el parque, caminar, ir en bicicleta...

La planificación de los menús familiares es un elemento clave para asegurar una dieta equilibrada y la adopción de hábitos nutricionales saludables. Según los resultados del **Observatorio Nestlé**, un 82% de los hogares españoles improvisan su menú semanal o si lo planifican lo hacen, como máximo, con 1 o 2 días de antelación, hecho que no favorece el establecimiento de unas pautas nutricionales adecuadas.

Enmarcado en sus 10 Compromisos Nutricionales, anunciados el pasado mes de junio, y vinculado al que hace referencia a la educación nutricional y hábitos de vida saludable, Nestlé ha diseñado el **Menú Planner**, una herramienta interactiva que tiene como objetivo ayudar a las familias a planificar sus menús semanales de forma sencilla y asegurar que éstos sean nutricionalmente equilibrados.

El **Menú Planner** permite asegurar el equilibrio nutricional en las raciones diarias y semanales de los alimentos (frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados, etc.) y en la distribución de calorías por tipos de nutriente (50-55% de energía procedente de hidratos de carbono, 15% de energía procedente de proteínas y 30-35% procedente de grasas).

La herramienta, que ya está disponible en [www.nestlemenuplanner.es](http://www.nestlemenuplanner.es), ofrece menús equilibrados semanalmente con las 5 comidas diarias y todas sus recetas están **revisadas por nutricionistas** y por **expertos cocineros**.

## El Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias

El **Observatorio Nestlé** se enmarca dentro del compromiso de Nestlé con la nutrición y el estilo de vida saludable y tiene como principal objetivo profundizar sobre hábitos familiares, distinguiéndolo así de otros estudios que se focalizan en el estudio de individuos. Los resultados se han obtenido tras entrevistar a **1.000 mujeres** responsables de la compra familiar de entre 20 y 65 años de edad.

El **Observatorio Nestlé** recoge información de tres áreas: familias, mujeres (20 a 65 años) y niños (de 3 a 14 años), y permite conocer en profundidad sus costumbres en cuestiones de alimentación, ejercicio físico y descanso. Del Observatorio se extraen, entre otras, las siguientes conclusiones:

- **Improvisación en la cesta de la compra.** 8 de cada 10 hogares improvisan el menú semanal o cuando lo planifican, lo hacen con poca antelación, concretamente a 1-2 días vista. Esta falta de planificación contribuye a que la dieta no se ajuste a las proporciones recomendadas. A pesar de la recomendación de que toda la familia comparta el mismo menú, el Observatorio destaca que el 25% de los hogares con niños elabora una comida diferente para ellos.
- **Comidas en familia.** Un 64% de las comidas semanales se realizan en familia. El 72% de los niños comen en casa entre semana. De ellos, un 9% lo hacen sin supervisión. A partir de los 6 años se observa una reducción en la adecuación a las recomendaciones de nutrición y hábitos saludables para la familia y el propio niño.
- **Menos actividad física de la recomendada.** El 33% de las **familias** nunca realiza una actividad física compartida entre sus miembros, ni siquiera en fin de semana. Un 49% de las **mujeres** declara no hacer ningún tipo de actividad física vigorosa y un 10% de las que hacen deporte sólo lo practican un día a la semana. La actividad física que más realizan las mujeres es caminar y sólo un 35% declara que camina diariamente. Un 13% afirma no caminar más de 10 minutos seguidos al día.

En cuanto a los **niños**, el Observatorio revela que el 19% no realiza ninguna actividad física desde la salida de la escuela hasta la hora de dormir.

- **El consumo de fruta y verdura de la población es inferior al recomendado.** El 87% de las mujeres no cumplen las recomendaciones de 5 raciones de fruta y verdura al día. En niños, son 8 de cada 10 los que no cumplen con la ingesta mínima y un 10% de ellos no toma ni siquiera una pieza de fruta o una ración de verdura diaria.
- **Menos agua de la recomendada.** Un 43% de las mujeres bebe al día menos de 5 vasos. En el caso de los niños, son un 41% los que no alcanzan diariamente la ingesta mínima.
- **Demasiada sal en la mesa.** Aproximadamente la mitad de las mujeres afirma añadir sal en la mesa (44%). En los niños el porcentaje es de 33%.
- **Cada vez más fiambreras en los colegios.** Un 72% de los niños come en casa entre semana y un 4% en casa de un familiar. De los que comen en el colegio un 12% lleva fiambarrera.
- **Tiempo libre.** Mientras un 55% de los niños tienen suficiente tiempo libre para hacer actividades que les gustan sólo un 18% de las mujeres declaran tener suficiente tiempo disponible para hacer cosas que quieren.
- **Problemas con el sobrepeso.** 4 de cada 10 mujeres de 20 a 65 años de edad sufre sobrepeso, además un 14% no sólo tienen sobrepeso, sino que sufre obesidad. Este dato es especialmente crítico en el tramo de 35 a 45 años, en el que llega hasta el 19% la cifra de las mujeres obesas (IMC>30).

---

Contacto:  
**Cristina Palau**  
Gabinete de Prensa  
Nestlé España  
93 480 58 37

**Rosario Correro / Chiara Esposito**  
rcorrero@kreab.com / cesposito@kreab.com  
654 588 307 / 93 418 53 87