

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

El 12% de las familias gallegas y asturianas prepara un menú diferente para los niños a la hora de comer

- Se trata de las comunidades autónomas que menos diferencian entre adultos y los pequeños de la casa en cuestiones de comida
- El 90% de las familias de Galicia y Asturias improvisa el menú semanal. Es la zona de España donde menos se planifica la dieta
- En cuanto al consumo de frutas y verduras, únicamente un 3% de los niños gallegos y asturianos no toman ni siquiera una pieza de fruta o una ración de verdura diaria

Esplugues de Llobregat, 6 de agosto de 2014 — Los resultados del **I Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias** revelan carencias en lo que se refiere a buenos hábitos alimentarios 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.

- **Menú para niños.** Galicia y Asturias son las comunidades autónomas que menos diferencian entre niños y adultos a la hora de preparar la comida diaria; únicamente un 12% lo hace. En el lado opuesto se encuentran las comunidades de Aragón, Cataluña y Baleares, donde el 36% afirma preparar un menú especial para los más pequeños. Si se analiza el conjunto de España, el dato es del 25%.
- En el **consumo de frutas y verduras**, la zona noroeste (Galicia y Asturias) vuelve a destacar por sus buenos hábitos, ya que es muy baja la cifra de niños que no toman ni siquiera una pieza de fruta o una ración de verdura diaria, concretamente del 3%. La media española es del 10%.
- **Actividad física en familia.** En este apartado, la encuesta revela que el 27% de las familias gallegas y asturianas nunca practican actividad física ¹ conjunta. El porcentaje sube hasta el 43% en País Vasco y Santander, y es del 37% en el conjunto de España.
- **Planificación de menús.** 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 90% de las familias gallegas y asturianas 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. Si se analiza el conjunto de España, el porcentaje de familias que no planifica es del 82%. En el extremo de las más planificadoras se hallan las del área metropolitana de Madrid, donde el porcentaje de familias que improvisan el menú baja hasta el 70%.

Menú Planner. Enmarcado en sus *10 Compromisos Nutricionales*, anunciados en junio de 2013, 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 <http://www.nestlenuplanner.es/>, ofrece menús equilibrados semanalmente con las 5 comidas diarias y todas sus recetas están **revisadas por nutricionistas** y por **expertos cocineros**.

Contacto:

Mercè Mata

Mmercedes.mata@es.nestle.com
93 480 56 75 / 609 726 807

Rosario Correro / Chiara Esposito

rcorrero@kreab.com / cesposito@kreab.com
654 588 307 / 93 418 53 87

¹ jugar en el parque, caminar, ir en bicicleta...