

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

## El 42% de los niños andaluces y extremeños añaden sal a las comidas una vez ya están en la mesa

- Andalucía y Extremadura son las comunidades autónomas donde más sal añaden los niños a la comida después de haber sido cocinada
- El 81% de las familias andaluzas y extremeñas improvisa el menú semanal
- En cuanto al consumo de frutas y verduras, el 10% de los niños andaluces y extremeños no toman ni siquiera una pieza de fruta o una ración de verdura diaria

*Esplugues de Llobregat, 7 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.

- **Añadir sal a las comidas.** Andalucía y Extremadura son las comunidades autónomas en las que los niños añaden más sal en la mesa (una vez los alimentos ya han sido preparados con sal en la cocina). Concretamente son un 42% los que lo hacen, frente a la media en toda España del 33%. El área metropolitana de Madrid es la zona donde menos sal añaden los niños a la comida en la mesa, con un porcentaje del 25%.
- **Menú para niños.** El 28% de las familias andaluzas y extremeñas prepara un menú diferente para los niños y los adultos, cerca de la media nacional que es del 25%. Galicia y Asturias son las comunidades autónomas, en el otro extremo, que menos diferencian entre niños y adultos a la hora de preparar la comida diaria; únicamente un 12% afirma preparar un menú diferente para los más pequeños.
- En el **consumo de frutas y verduras**, la zona sur (Andalucía y Extremadura) está en la media de los hábitos españoles. Un 12% de los niños de esas comunidades no toman ni siquiera una pieza de fruta o una ración de verdura diaria. La media española es del 10%.
- **Actividad física en familia.** En este apartado, la encuesta revela que el 36 % de las familias andaluzas y extremeñas nunca practican actividad física<sup>1</sup> 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 81% de las familias andaluzas y extremeñas 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 o lo hace con poca antelación 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.nestlemenuplanner.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

---

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