

## NOTA DE PRENSA

### Andalucía

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

# El 80% de los andaluces no consume la cantidad de fruta recomendada



## Datos clave sobre hábitos nutricionales y de estilo de vida








- A pesar de que el 64% de los habitantes de Andalucía cree que come la cantidad idónea de fruta al día, tan solo el 20% cumple con la recomendación de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
- La percepción también es errónea en lo que a hidratación se refiere: el 85% cree que lo hace correctamente, pero solo el 22% bebe los 8 vasos de agua diarios recomendados

*Espluges de Llobregat, 01 de diciembre de 2015.* Los resultados del **II Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias**, promovido por Nestlé y realizado por la firma de investigación de mercados IPSOS, revela que la mayoría de los andaluces tiene carencias en lo que a hábitos alimentarios se refiere, poniendo además de manifiesto grandes diferencias entre la percepción y la realidad de sus hábitos nutricionales.

Así, solo el 20% de los habitantes de Andalucía consume la cantidad de fruta recomendada (3 raciones diarias) y solo el 31% la de verdura (2 raciones diarias). Estos datos contrastan con la percepción que los andaluces tienen, ya que más de un 60% considera que come las cantidades adecuadas de fruta y verdura.

El consumo de carne roja es casi el doble del recomendado y el de carne blanca también es superior, aunque en menor medida. En ambos casos, la realidad vuelve a chocar contra la percepción que los andaluces tienen de sus hábitos, especialmente en el caso de la carne blanca donde el 68% considera correcta la cantidad que come semanalmente. Por el contrario, la población andaluza se queda corta en el consumo de pescado: el 69% de los encuestados no come las 3-4 raciones semanales recomendadas, frente al 31% que sí lo hace.

Por otra parte, beber agua es otro hábito que los andaluces deben mejorar. A pesar de que la mayoría considera que se hidrata lo suficiente (85%), tan solo un 22% bebe los 8 vasos de agua diarios recomendados. Con todo, se encuentran ligeramente por encima de la media española (21%).

ALIMENTO	Cantidad recomendada	Raciones declaradas	Raciones reales	Hace lo correcto	Cree que hace lo correcto
Agua 	8 vasos diarios	5,42 vasos diarios	5,03 vasos diarios	22%	85%
Fruta 	3 raciones diarias	2,2 raciones diarias	1,59 raciones diarias	20%	62%
Verdura 	2 raciones diarias	2,2 raciones diarias	1,11 raciones diarias	31%	64%
Legumbres 	2-4 raciones semanales	2,53 raciones semanales	2,80 raciones semanales	66%	58%
Carne roja 	1 ración semanal	2,04 raciones semanales	1,96 raciones semanales	29%	49%
Carne Blanca 	3-4 raciones semanales	2,84 raciones semanales	4,55 raciones semanales	42%	68%
Pescado 	3-4 raciones semanales	2,30 raciones semanales	3,22 raciones semanales	31%	51%

*Fuente: II Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias  
La cantidad recomendada está basada en las recomendaciones de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)*

## La salud se entrena con Nestlé

Con el fin de mejorar la calidad de vida de las familias españolas, Nestlé ha puesto en marcha varias iniciativas, como el programa **La Salud se Entrena** ([www.lasaludseentrena.es](http://www.lasaludseentrena.es)), que se enmarca dentro de sus **10 Compromisos Nutricionales**. Se trata de una plataforma con diferentes herramientas que ayuda a planificar y mejorar los hábitos nutricionales y el estilo de vida, individualmente y en familia.

Una de estas iniciativas es el **Menú Planner** ([www.nestlemenuplanner.es](http://www.nestlemenuplanner.es)), una herramienta *online* que ofrece semanalmente propuestas de menús equilibrados, diseñados para cubrir las necesidades nutricionales sin renunciar al placer de comer bien, compuestos de desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Por último, el **Plan Familias** es un programa *online* de 12 semanas, de acceso abierto y totalmente personalizado, que tiene como objetivo mejorar los hábitos nutricionales, incorporar la actividad física en el día a día y modificar las pautas para adquirir hábitos de vida más saludables en las familias.