

NOTA DE PRENSA

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

El 70% de los españoles no hace las cinco comidas diarias recomendadas y el 90% no realiza un desayuno completo



Datos clave sobre hábitos nutricionales y de estilo de vida

Aunque 7 de cada 10 españoles considera que se alimenta correctamente, las cifras demuestran que:

- 2,7 millones se saltan el desayuno, más de 2 millones no realizan la comida principal y 1,5 millones no cenan.
- Un 90% de personas no realiza un desayuno completo.
- Más del 70% de los españoles no bebe la cantidad de agua diaria recomendada (8 vasos al día); sin embargo, el 82% cree que se hidrata de forma adecuada.
- El consumo de carne roja supera en 2,5 veces lo recomendado, mientras que un 65% de los entrevistados no consume o consume menos pescado de lo recomendado.



Principales excusas para no cuidarse más y alimentarse mejor

- En el ámbito de la alimentación, las excusas más frecuentes para no consumir la cantidad recomendada de los distintos alimentos son "no tengo costumbre", "no siempre tengo en casa", "se me olvida", "prefiero comer otro alimento" o "me da pereza".
- En el caso del pescado, se añade el factor precio, que pasa a ser la principal excusa para un consumo insuficiente.
- De las 5 comidas recomendadas, los españoles se saltan la ingesta de media mañana (60%), mayoritariamente por falta de hábito (48%). Incluso un 7%, más de 2 millones de personas de entre 20 y 65 años, se saltan habitualmente la comida de mediodía, entre otras cosas porque priorizan la necesidad de llevar a cabo otras tareas (24%).
- El 27% duerme menos de 7 horas. Y las principales excusas para no descansar convenientemente son: "me faltan horas"/"estrés" (39%) y la dificultad para conciliar o mantener el sueño (29%).

Esplugues de Llobregat, 28 de mayo de 2015. Los resultados del **II Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias**¹ revelan que 7 de cada 10 españoles consideran que se alimentan correctamente. Sin embargo, los datos demuestran que el 70% de los españoles no realiza las cinco comidas recomendadas al día y el 90% no toma un desayuno completo o no desayuna.

Además, los resultados ponen de manifiesto que existen importantes diferencias entre la percepción y la realidad de nuestros hábitos nutricionales. Los españoles utilizamos todo tipo de excusas para justificar los motivos por los cuales no nos alimentamos suficientemente bien.

Los españoles se saltan principalmente la ingesta de media mañana y la merienda. Un 48% de los que no toman nada a media mañana afirma que no lo hace porque no tiene el hábito, un 35% porque no tiene hambre y un 16% porque no tiene tiempo. En relación a la merienda, las excusas se repiten: un 52% declara que no merienda porque no tiene la costumbre de hacerlo y un 39% porque no tiene hambre.

¹Estudio realizado sobre una muestra de más de 1.000 personas de entre 20 y 65 años.

Solo el 30% realiza las cinco comidas recomendadas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Uno de cada seis se salta una de las tres comidas principales.

Según datos del Observatorio, los españoles aprueban en actividad física y en tiempo de descanso, pero no en calidad del sueño. Más del 60% realiza algún tipo de actividad física además de caminar. Como dato destacado, casi el 50% de los encuestados camina 30 minutos o más al día. Sin embargo, más del 40% de las mujeres entrevistadas no realiza ningún tipo de actividad física de forma regular.

Por otro lado, el 83% de los españoles no se prepara adecuadamente para ir a dormir porque prioriza la utilización de dispositivos electrónicos antes de acostarse sobre otras actividades más recomendables para asegurar una buena higiene del sueño como son la lectura, la música o mantener una conversación.

No desayunamos tan bien como pensamos

Sólo un 10% de personas realiza un desayuno completo de acuerdo con los patrones de una dieta equilibrada. Éste debe incluir 3 grupos de alimentos: un lácteo (un vaso de leche, un yogur...), cereales (panecillo, tostadas, cereales integrales...) y una pieza de fruta o zumo natural. En este sentido:

- El 90% de los españoles no realiza un desayuno completo o no desayuna.
- Además, el 44% de los que desayunan no toman nada a media mañana y, por lo tanto, no ingieren ningún alimento durante unas 6 horas.

Suspenseo en hidratación

Uno de los resultados más destacados del estudio es el relacionado con la hidratación: mientras que un 82% de los españoles afirma que consume la cantidad de agua adecuada, un 73% no ingiere los 8 vasos diarios recomendados.

En cuanto a las excusas, se centran en afirmaciones como "no tengo sed" (39%), "me olvido de beber agua" (28%) o "me cuesta/me tengo que obligar" (19%), mientras que un 26% de los encuestados simplemente considera que ya consume una cantidad de agua suficiente. Todo ello prueba que no damos la importancia que se merece a la necesidad de hidratarse. Esa falta de consciencia es especialmente remarcable en los jóvenes (20-34 años).

Comemos peor de lo que creemos

- **Frutas y verduras.** Un 64% de los españoles declara que consume la cantidad de fruta diaria recomendada pero en realidad un 78% no lo hace: un 38% consume menos de las 3 raciones diarias recomendadas e incluso un 40% no consume fruta a diario. En el caso de los hombres, 1 de cada 2 no consume ni una pieza de fruta cada día. En cuanto a las verduras y hortalizas, un 67% de los españoles declara que consume la cantidad diaria recomendada (2 raciones al día) cuando, en realidad, un 58% no consume verduras u hortalizas diariamente (un 66% en el caso de los hombres).
- **Legumbres.** El 59% de los españoles afirma que consume la cantidad de legumbres semanal recomendada (2-4 raciones semanales) y eso sí se corresponde con la realidad; aun así, un 25% consume menos de 2 raciones a la semana.
- **Carnes.** En lo que respecta al consumo de carnes, un 54% de los españoles dice consumir la cantidad de carne roja semanal recomendada (1 ración semanal). Sin embargo, la realidad es que un 59% consume más cantidad de la que debería (2,52 raciones semanales). En el caso de la carne blanca, el consumo está bastante en línea con las recomendaciones, con un consumo de 4,48 raciones semanales, ligeramente superior a la cantidad recomendada (3-4 raciones a la semana). Su imagen ayuda, ya que el 48% de las mujeres considera que es una carne saludable.
- **Pescado.** Un 65% de los entrevistados no consume o consume menos pescado de lo recomendado, hecho especialmente significativo entre los más mayores (85%). Un 50% de los entrevistados son conscientes de que consumen menos pescado del que deberían.

Algunos de estos datos evidencian una importante discordancia entre la percepción y la realidad en cuanto a nuestros hábitos nutricionales, sobre todo en lo que respecta a la ingesta de frutas, verduras y agua, así como al consumo de carne roja y pescado.

Excusas para no alimentarse bien

La diferencia entre nuestra percepción de lo que es correcto en cuanto a hábitos nutricionales y la realidad tiene su origen en una aparente falta de información. Es decir, la causa de que algunas personas no se cuiden lo suficiente es que la mayoría de ellas **no son conscientes de que sus hábitos no son los más adecuados**. Esto es relevante porque las excusas que veremos a continuación corresponden sólo a los que admiten no estar haciéndolo bien.

En el área de la nutrición, las excusas se repiten para la mayoría de alimentos. *"No tengo costumbre", "no siempre tengo en casa", "se me olvida", "prefiero comer otro alimento" o "me da pereza"* son las excusas más frecuentes. Las tres primeras hacen referencia a la **falta de planificación**, dato que ya aparecía en el I Estudio del Observatorio Nestlé, publicado en 2014: el 82% de los hogares improvisaba el menú semanal o lo planificaba con poca antelación.

En la mayoría de casos, las mujeres muestran mejores **hábitos nutricionales** que los hombres, especialmente las que tienen hijos menores de 14 años. Por otro lado, muestran peores ratios los jóvenes de 20 a 34 años, que acreditan un consumo de fruta y verdura especialmente deficiente, ya sea porque se olvidan de consumir estos alimentos o por otras razones: 1 de cada 2 dice no tomar fruta *"por falta de costumbre"* y 1 de cada 4 reconoce comer verdura *"porque le aburre tomarla"*.

En el caso de la **carne roja**, las principales excusas para justificar su exceso de consumo son *"el sabor"* (37%) y que *"suele gustar a toda la familia"* (31%). Respecto a la **carne blanca**, también destacan su sabor, su comodidad y precio: un 59% de quienes consumen más carne blanca de la recomendada confiesan que lo hacen porque *"gusta a todos"*; un 55% por su sabor, un 52% la consideran barata, un 51% porque siempre tienen en casa y un 50% porque es fácil de comer.

En el caso del **pescado**, los entrevistados son conscientes de que deberían incrementar el consumo de este alimento. Un 33% de ellos afirma que la principal excusa por la que no ingieren más raciones de pescado es su precio; lo consideran caro. Esta percepción es especialmente elevada (44%) entre las personas de mayor edad (55-65 años).

Otras excusas para no cuidarse más

En lo que respecta a la actividad física, más del 40% de las mujeres entrevistadas no realiza ningún tipo de actividad física de forma regular frente a un 33% en el caso de los hombres.

Casi el 50% de los españoles afirma caminar un mínimo de 30 minutos al día. Sin embargo, entre aquellos que no lo hacen, el 36% pone como excusa que *"no tiene el hábito"*, el 29% porque no tiene tiempo y el 20% porque utiliza el coche, la moto o el transporte público para desplazarse.

Y en relación al descanso, el Estudio muestra que los españoles dormimos una media de 7 horas durante la semana y 8,2 horas los fines de semana. Sin embargo, uno de cada cuatro duerme menos de 7 horas. Las principales excusas que declaramos para no disfrutar de un descanso de calidad son las siguientes: *"me faltan horas"/ "estrés"* (39%) y la dificultad para conciliar o mantener el sueño (29%). En todas ellas, las mujeres alcanzan porcentajes superiores a los hombres. Entre semana, un 19% de las mujeres y un 37% de los hombres (49% en el fin de semana) hacen la siesta.

El programa *La Salud se Entrena de Nestlé*

Así, los resultados demuestran que la planificación y los hábitos adquiridos constituyen un aspecto esencial para lograr llevar una vida saludable. Enmarcado en sus **10 Compromisos Nutricionales**, Nestlé ha puesto en marcha el programa **La Salud se Entrena** (www.lasaludseentrena.es), una plataforma con diferentes herramientas que ayudan a planificar y mejorar los hábitos nutricionales y el estilo de vida, individualmente y en familia.



Por un lado, el **Menú Planner** (www.nestlemenuplanner.es) 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.

Además, se ha puesto en marcha el **Plan Familias**, 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.

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

Anna Ansia / Cristina Rodríguez
aa@homeatc.com / crr@homeatc.com
93 318 46 69