

28 DE MAYO: DÍA DE LA NUTRICIÓN

IV Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias¹

El exceso de peso de los niños no preocupa lo suficiente



Obesidad infantil: la percepción de los padres, ¿coincide con la realidad?

- El 82% de los padres españoles considera que su hijo tiene un peso normal; un 10 %, bajo peso y el 8% restante, sobrepeso.
- Sin embargo, la realidad es que el 30% de los niños españoles presenta sobrepeso u obesidad.
- 1 de cada 3 padres consciente del sobrepeso de sus hijos declara que le inquieta “algo” o “poco o nada”.
- Por otro lado, a más del 50% de los padres de niños con obesidad les preocupa que su hijo coma menos de lo que necesita.

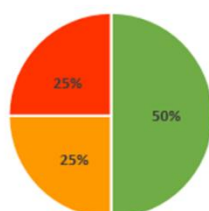


Sólo el 17% de los padres da a sus hijos la fruta recomendada

- **Fruta:** el 69% de los padres afirma que conoce la cantidad de fruta que hay que ofrecer diariamente a los niños (3 raciones), pero en realidad únicamente hace lo correcto un 17%.
- **Verdura:** aunque un 66% de los padres dice que sabe las raciones de verdura que recomiendan los expertos (2 al día), sólo un 54% da a sus hijos la cantidad aconsejada.

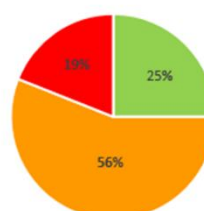
La importancia de las proporciones en la comida y la cena

¿Qué recomiendan los expertos?



■ Verduras y hortalizas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

¿Cuál es la realidad?



■ Verduras y hortalizas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

- **Sobran hidratos de carbono:** en las comidas principales, los niños consumen más del doble de la cantidad recomendada de hidratos de carbono.

¹ Los resultados de este estudio se han obtenido a través de 1.078 entrevistas online y de un diario de consumo a familias con hijos de 3 a 12 años, residentes en España (marzo de 2017).

Esplugues de Llobregat, 24 de mayo de 2017.— Con motivo del Día de la Nutrición, que se celebrará el próximo 28 de mayo, se han hecho públicos los resultados del **IV Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias**. En esta edición, el estudio ha querido profundizar en la falta de concienciación sobre el problema de la obesidad infantil en España. La mayoría de padres de niños con sobrepeso no son conscientes del problema y los que lo son lo perciben únicamente como una situación pasajera.

El estudio, promovido por Nestlé, ha sido realizado por la firma de investigación de mercados IPSOS en base a un cuestionario diseñado con el asesoramiento del doctor Rafael Casas, psiquiatra y experto en promoción de hábitos de salud y en obesidad infantil.

El 12% de los niños españoles padece obesidad, un 18% tiene sobrepeso, un 62% presenta un peso normal y el 8% restante, bajo peso. *«En las familias hay todavía una insuficiente concienciación y una escasa percepción de la gravedad que puede llegar a tener la obesidad infantil. Para prevenirla eficazmente se requiere aumentar esta conciencia y, a su vez, aportar herramientas e información a las familias para conseguir una alimentación y un estilo de vida más saludables para sus hijos»*, afirma Casas.

Los resultados del estudio ponen de manifiesto que el problema de la obesidad y del sobrepeso infantil viene, en muchos casos, determinado por unos malos hábitos alimentarios y por la falta de información y de concienciación de los padres. Pese a que el 82% afirma que sus hijos tienen un peso normal, la realidad es que sólo el 62% cumple el requisito.

Por otro lado, sólo el 27% de los padres cuyos hijos tienen exceso de peso es consciente del problema. Entre éstos, a 1 de cada 3 le preocupa “algo” o “poco o nada”, entre otras razones porque consideran que se trata de una situación pasajera y no creen que tengan que tomar medidas al respecto. Sin embargo, cabe destacar que en el caso contrario —es decir, cuando el niño está por debajo del peso que se considera normal—, un 47% de los padres acude al pediatra para tratar la situación.

Preocupa más que coman menos

El Observatorio Nestlé revela también que a más del 50% de los padres de niños con obesidad lo que les preocupa es que su hijo coma menos de lo que necesita.

«Los padres tienen cada vez más fácil el acceso a todos aquellos temas relacionados con la nutrición; es cierto que nunca como hasta ahora ha habido tanta información sobre qué alimentos y cuánto deben comer los más pequeños de la casa. Sin embargo, lo que todavía es una asignatura pendiente es acercar las recomendaciones de los expertos a la realidad cotidiana y al contexto social actual de las familias», afirma Anabel Aragón, responsable de Nutrición de Nestlé España. *«Entre todos —industria alimentaria, instituciones públicas y privadas, profesionales de la salud, etc.— debemos ser capaces de conseguir que resulte sencillo aplicar las recomendaciones nutricionales e incorporar a la rutina diaria los hábitos saludables a la hora de comer. Es fundamental aportar consejos y herramientas útiles. Ello contribuirá, sin lugar a dudas, a mejorar la salud de los niños»*, concluye Aragón.

Los 7 años, un punto de inflexión

Otro dato interesante del último estudio de hábitos nutricionales es que alrededor de los 7 años la tendencia al exceso de peso aumenta entre la población infantil. En la franja de los 3 a los 6 años la cifra es del 28% y a partir de los 7 años el porcentaje se eleva hasta el 34%. *«El papel de la familia es fundamental en la adquisición de los hábitos alimentarios de los niños, sobre todo cuando son pequeños, pero a partir de cierta edad, hacia los 7-8 años, aumenta su grado de autonomía y se comienzan a desmarcar de los padres, por lo que se deterioran sus hábitos»*, afirma Rafael Casas. *«Por ejemplo, muchos niños poseen cierta capacidad*

adquisitiva para comprar chucherías, pasan demasiado tiempo delante de la televisión y manejando dispositivos electrónicos, se entretienen con juegos sedentarios e incluso, en muchos casos, son los niños quienes “mandan” en su alimentación y eligen lo que desean para comer, probablemente platos muy calóricos en lugar de recetas saludables», puntualiza el reconocido experto en obesidad infantil.

El Observatorio Nestlé también ha puesto de manifiesto que sólo 9 de cada 10 niños de entre 3 a 6 años realiza las 5 comidas al día recomendadas. Sin embargo, a partir de los 7 años se suele sacrificar la ingesta de media mañana y la merienda en muchos hogares españoles. Sólo el 37% de los niños de entre 10 y 12 años toma algo a media mañana cada día.

De hecho, son los propios progenitores los que reconocen que, al crecer, la alimentación de los niños empeora. Mientras que sólo el 10% de los padres de niños de entre 3 y 6 años afirma que sus hijos no siguen una dieta adecuada, este porcentaje se eleva al 20% en el caso de los niños de entre 10 y 12 años.

Respecto a las diferencias por sexo, éstas no son especialmente llamativas pero existen, ya que el 65% de las niñas tiene un peso normal frente al 59% de los niños.



Al crecer, la alimentación empeora

- En la franja de 3 a 6 años, el porcentaje de niños con sobrepeso y obesidad se sitúa en el 28%, pero a partir de los 7 años se incrementa hasta el 34%.
- Mientras que sólo el 10% de los padres de niños de entre 3 y 6 años afirma que sus hijos no siguen una dieta adecuada, este porcentaje se eleva al 20% en el caso de los niños de entre 10 y 12 años.

Comen menos fruta y verdura de la que deberían

En el estudio se ha preguntado a los padres si creen que ofrecen la cantidad adecuada de alimentos a sus hijos y, además, se les ha pedido que registren la ingesta real de éstos durante una semana.

Fruta: Al preguntar a los padres sobre la alimentación que dan a sus hijos, el 69% dice que conoce la cantidad de fruta que hay que ofrecer diariamente a los niños (3 raciones), pero únicamente un 17% de los encuestados hace lo correcto.

Verdura: Por otro lado, la realidad demuestra que la ingesta de verdura es un 42% menor de la recomendada, mientras que si hablamos de carne roja se produce la situación contraria, ya que los niños comen más cantidad de la que deberían. En el caso de la verdura, un 66% de los padres dice que conoce las raciones aconsejadas para sus hijos, pero el porcentaje de los que realmente dan a sus hijos la cantidad de verdura recomendada (2 raciones al día) baja al 54% (ver infografía adjunta).

Sobran hidratos de carbono

La encuesta, que aborda también las proporciones recomendadas en el plato tanto en la comida como en la cena (en cuanto a verduras y hortalizas, hidratos de carbono y proteínas), revela que los niños españoles comen menos verduras y hortalizas de las recomendadas, y demasiados hidratos de carbono. La recomendación de los expertos en nutrición es que el 50% del plato esté compuesto por verduras y hortalizas, el 25%, por hidratos de carbono y el 25% restante, por proteínas. Los resultados, sin embargo, están muy lejos de este modelo. (Ver infografía adjunta).

Teléfono: 93 480 56 75
Prensa.Nestle@es.nestle.com
www.empresa.nestle.es

