

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

El 10% de las familias en las Islas Baleares, Cataluña y Aragón consume pescado siete o más veces a la semana

- Son las comunidades autónomas en las que más se come este alimento: otro 52% de las familias afirma hacerlo 2 o 3 veces por semana
- El 87% de los baleares, catalanes y aragoneses improvisa el menú semanal, por encima de la media nacional, que se sitúa en el 82%
- En cuanto al consumo de frutas y verduras, un 73% de los niños de estas comunidades come al menos una pieza de fruta y verdura al día, muy por encima del resto de comunidades autónomas

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.

- **Consumo de pescado.** Baleares, Cataluña y Aragón destacan como las comunidades donde más se come este alimento: un 52% lo hace unas 2-3 veces por semana, y un 10% lo hace siete o más veces semanalmente. En el lado opuesto se encuentran valencianos y murcianos: hasta un 55% afirma comerlo menos de dos veces por semana.
- **Consumo de frutas y verduras.** Los niños baleares, catalanes y aragoneses consumen al menos una pieza de fruta y verdura al día, por delante del resto de comunidades. No obstante, no alcanza la cantidad recomendada, que es de cinco raciones de fruta y verdura al día.
- **Menú para niños.** En Baleares, Cataluña y Aragón el 36% afirma preparar un menú especial para los más pequeños, siendo las comunidades que más diferencian entre adultos y niños. En el lado opuesto, Galicia y Asturias son las zonas que menos; únicamente un 12% lo hace.
- **Actividad física en familia.** En este apartado, la encuesta revela que el 27% de las familias baleares, catalanas y aragonesas nunca practican actividad física¹ 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 87% de las familias balears, catalanas y aragonesas 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 se sitúa en el 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...