

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

El 43% de los vascos y los cántabros no realiza nunca actividad física en familia

- Se trata de las comunidades autónomas donde las familias practican menos actividad física conjunta¹
- El 89% de las familias de País Vasco y de Cantabria improvisa el menú semanal. Es la segunda zona de España donde menos se planifica la dieta
- En cuanto al consumo de frutas y verduras, un 57% de los niños vascos y cántabros toman al menos una pieza de fruta y una ración de verdura diaria

Esplugues de Llobregat, 6 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.

- **Actividad física en familia.** La encuesta revela que el 43% de las familias vascas y las cántabras nunca practica actividad física conjunta, el porcentaje más alto de España. Éste baja hasta el 23% en Comunidad Valenciana y Murcia, las comunidades en las que más actividad física se realiza en familia, y es del 37% en el conjunto de España.
- **Menú para niños.** Un 22% de los vascos y los cántabros diferencian entre niños y adultos a la hora de preparar la comida diaria. En Aragón, Cataluña y Baleares, el 36% afirma preparar un menú especial para los más pequeños. Si se analiza el conjunto de España, el dato es del 25%.
- En el **consumo de frutas y verduras**, un 57% de los niños en la zona norte (País Vasco y Cantabria) toman al menos una pieza de fruta y una ración de verdura al día. No obstante, cabe destacar que un 13% de los niños en estas comunidades no ingiere diariamente ni siquiera una o la otra. La media española de los que no ingieren diariamente la ración mínima es del 10%.
- **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 89% de las familias vascas y las cántabras improvisan su menú semanal o si lo planifican lo hacen, como máximo, con 1 o 2 días de antelación, hecho

¹ Jugar en el parque, caminar, ir en bicicleta...

que no favorece el establecimiento de unas pautas nutricionales adecuadas. Se trata de la segunda zona en la que menos se planifica, por detrás de Galicia y Asturias. 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