

NOTA DE PRENSA

Catalunya

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

El 80% de los catalanes no se hidrata correctamente



Datos clave sobre hábitos nutricionales y de estilo de vida

- A pesar de que un 84% de los catalanes considera que bebe la cantidad de agua que debería al día, la realidad es que tan solo un 20% lo hace
- Además, también se quedan cortos en el consumo de frutas: un 81% no come la cantidad adecuada

Esplugues 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 catalanes 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.

El 80% de los catalanes no bebe los 8 vasos de agua diarios recomendados por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, dato que contrasta con la percepción de la mayoría (un 84%) que considera que se hidrata de manera adecuada.

Lo mismo sucede en el caso de la carne roja. A pesar de que un 60% cree que come la cantidad adecuada, la encuesta pone de manifiesto que la media de consumo es el triple de lo recomendado. En cuanto a la carne blanca, la mitad la come en la proporción apropiada, mientras que el resto se excede, aunque en menor medida.

La fruta es otra asignatura pendiente, con más de un 80% de la población comiendo casi la mitad menos de lo recomendado. En el caso de la verdura, solo el 36% come la cantidad que debería.

En cuanto al consumo de pescado, solo un 26% toma las 3-4 raciones recomendadas a la semana, situándose incluso por debajo de la media nacional (30%).

ALIMENTO	Cantidad recomendada	Raciones declaradas	Raciones reales	Hace lo correcto	Cree que hace lo correcto
Agua 	8 vasos diarios	5,29 vasos diarios	4,90 vasos diarios	20%	84%
Fruta 	3 raciones diarias	2 raciones diarias	1,60 raciones diarias	19%	68%
Verdura 	2 raciones diarias	2 raciones diarias	1,27 raciones diarias	36%	67%
Legumbres 	2-4 raciones semanales	2,09 raciones semanales	2,59 raciones semanales	68%	55%
Carne roja 	1 ración semanal	2,35 raciones semanales	3,29 raciones semanales	20%	60%
Carne Blanca 	3-4 raciones semanales	3,17 raciones semanales	4,83 raciones semanales	50%	70%
Pescado 	3-4 raciones semanales	2,23 raciones semanales	4,06 raciones semanales	26%	46%

*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), 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.nestlenuplanner.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.