

NOTA DE PRENSA

Valencia

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

Solo el 16% de los valencianos consume la cantidad de fruta recomendada



Datos clave sobre hábitos nutricionales y de estilo de vida

- El consumo de fruta de los valencianos se encuentra incluso por debajo de la media nacional (22%), a pesar de que un 56% considera que come la cantidad adecuada
- El 69% de la población también se queda lejos de las 3-4 raciones semanales de pescado recomendadas

Espluges 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 valencianos 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.

Un 84% de la población valenciana no come la cantidad de fruta recomendada. Según los datos, la media no llega ni siquiera a la mitad de las raciones diarias, que serían tres. Tampoco cumplen los valencianos con el consumo de verduras, a pesar de que el 61% considera que come las necesarias (el estudio muestra que solo el 34% ingiere las dos raciones diarias recomendadas).

Por otra parte, el 69% de la población también se queda lejos de las 3-4 raciones semanales de pescado que la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria recomienda. No ocurre lo mismo con el consumo de carne roja, que dobla de media la cantidad apropiada, con un 72% de los valencianos que no ingiere las raciones correctas. En cuanto al consumo de carne blanca, es también superior al apropiado, con un 48% que no se ajusta a la cantidad recomendada.

En cuanto a hábitos de hidratación, tan solo el 27% de los valencianos se hidrata de manera idónea, lo que contrasta con la percepción de la mayoría (un 84%) que cree que lo hace correctamente.

ALIMENTO	Cantidad recomendada	Raciones declaradas	Raciones reales	Hace lo correcto	Cree que hace lo correcto
Agua 	8 vasos diarios	5,86 vasos diarios	5,53 vasos diarios	27%	84%
Fruta 	3 raciones diarias	2,1 raciones diarias	1,39 raciones diarias	16%	56%
Verdura 	2 raciones diarias	2,2 raciones diarias	1,34 raciones diarias	34%	61%
Legumbres 	2-4 raciones semanales	1,99 raciones semanales	3,08 raciones semanales	62%	48%
Carne roja 	1 ración semanal	2,17 raciones semanales	2,38 raciones semanales	28%	46%
Carne Blanca 	3-4 raciones semanales	3,02 raciones semanales	5,39 raciones semanales	52%	65%
Pescado 	3-4 raciones semanales	2,15 raciones semanales	1,82 raciones semanales	31%	48%

*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.nestlemenuplanner.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.