

¿CÓMO COCINAMOS LA COMIDA DE NUESTROS HIJOS?

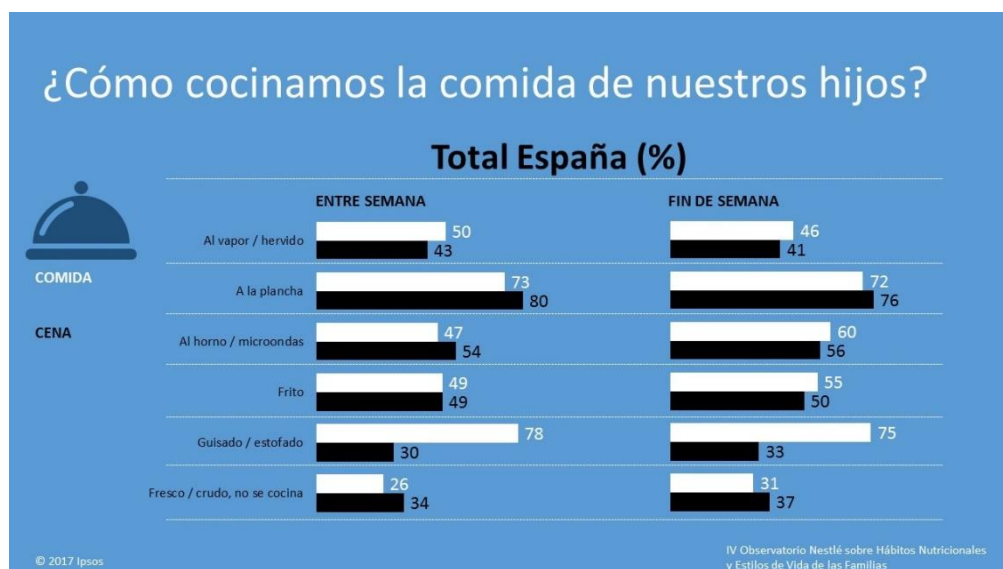
Las familias españolas optan por los guisos al mediodía y por la plancha en la cena

- La opción menos utilizada es el consumo de alimentos frescos o crudos. Sólo un 26% come alimentos sin cocinar a mediodía y un 34% los consume en la cena.
- Durante los fines de semana, se incrementa el uso del horno y la preparación de fritos, tanto en la comida de mediodía como en la cena.

Esplugues de Llobregat, 17 de agosto de 2017 — El pasado mes de mayo, se dieron a conocer los resultados del **IV Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias**, que profundizaba en la concienciación sobre el problema de la obesidad infantil en España. Dado que una alimentación sana y equilibrada depende tanto de los ingredientes que utilizamos como de la manera en que los cocinamos, una de las preguntas que se formulaba a familias con niños de entre 3 y 12 años era «¿Cómo acostumbra a cocinar los alimentos que prepara para sus hijos?». Los encuestados podían elegir más de una opción, en función de su frecuencia de uso, acerca de cómo preparan la comida al mediodía y por la noche, entre semana y durante el fin de semana.

Las respuestas obtenidas revelan que, entre semana, el 78% de las familias españolas preparan **guisos/estofados** para la comida del mediodía, opción que pasa a ser la menos utilizada en el momento de la cena, ya que sólo un 30% opta alguna vez por esta alternativa.

La segunda opción, aunque no muy lejos de la primera, es cocinar a la **plancha**. El 73% la elige a menudo para el almuerzo y es la técnica más utilizada en la cena, con un 68%. En tercer lugar, el 50% de las familias encuestadas cocina al **vapor/hervido** al mediodía, seguido muy cerca por los alimentos **fritos** que un 49% reconoce comer al mediodía y también por la noche, respectivamente. Entre el resto de opciones que tenían los encuestados para elegir, la cocina al **horno/microondas** se sitúa en quinto lugar con un 47% al mediodía mientras que es la segunda técnica más empleada en la cena para un 54%. Por último, la opción menos utilizada por los españoles es consumir los **alimentos frescos o crudos**. Al mediodía, sólo un 26% come alimentos sin cocinar y la cifra sólo se incrementa al 34% en el momento de la cena.



Pregunta: ¿Cómo acostumbra a cocinar los alimentos que prepara para sus hijos?

Durante el fin de semana, la forma de cocinar de las familias es prácticamente idéntica a entre semana. Sin embargo, destaca el incremento del uso del horno/microondas. Por ejemplo, entre semana es la penúltima opción al mediodía con un 47%, pero los sábados y domingos se convierte en la tercera forma más habitual de preparar el almuerzo para el 60% de los encuestados. Además, tal y como ocurre entre semana, logra mantenerse como segunda opción para preparar la cena, con un 56%.

Cómo se cocina en España, por áreas geográficas

Siguiendo la misma línea que en el global de España, la forma de cocinar más empleada por las familias de la mayoría de Comunidades Autónomas es el [guiso/estofado](#). No obstante, Andalucía y Extremadura son las Comunidades que preparan más guisos/estofados. Un 84% los cocina al mediodía entre semana y un 81%, los sábados y domingos. Por el contrario, esta opción suele ser la menos empleada en el momento de la cena, salvo en País Vasco, Cantabria, Navarra y La Rioja que la eligen como tercera alternativa para cenar con un 42%, el índice más alto registrado del total de familias españolas.

Por otro lado, Cataluña, Baleares y Aragón son las Comunidades Autónomas que más emplean la [plancha](#) al mediodía y por la noche, durante toda la semana. De lunes a viernes, el 79% come a la plancha al mediodía y el 89% por la noche. Los sábados y domingos, los porcentajes alcanzan el 71% y 81%, respectivamente. En la Comunidad de Madrid, Castilla y León, y Castilla-La Mancha, la plancha se sitúa como la segunda opción más empleada por las familias al mediodía (72%) y es la más utilizada en la cena (80%).

En relación a los alimentos [fritos](#), País Vasco, Cantabria, Navarra y La Rioja son las Comunidades que más fritos cocinan. De lunes a viernes, un 55% la elige como tercera opción al mediodía y un 67% como segunda en la cena. Tan sólo las superan, aunque por poco margen, Galicia y Asturias, donde un 63% los toman para comer el fin de semana. Por la noche, sin embargo, las familias del Norte vuelven a registrar el porcentaje más alto de toda España, con un 71% que escoge los alimentos fritos como primera opción para cenar los sábados y domingos.

También destaca el uso del [horno/microondas](#) que en España lideran en Levante (Comunidad Valenciana y Murcia) al mediodía, tanto entre semana con un 54% como el fin de semana, donde el porcentaje sube hasta el 64%.

Aun cuando los [alimentos frescos/crudos](#) son los que menos se consumen, las familias aragonesas, catalanas y de las Islas Baleares son, junto con las valencianas y murcianas, las que más a menudo optan por cenar alimentos sin cocinar durante el fin de semana, con un 41% respectivamente.

Estos datos forman parte del [IV Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias](#), que se hizo público el pasado mes de mayo, y que profundizaba en la falta de concienciación sobre el problema de la obesidad infantil en España. De sus resultados se desprende que 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, fue 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.

Acerca de Nestlé

Con más de 150 años de historia, Nestlé está presente en 189 países de todo el mundo con más de 2.000 marcas y cuenta con 328.000 empleados, firmemente comprometidos con el propósito de Nestlé de mejorar la calidad de vida y contribuir a un futuro más saludable. Su oferta de productos y servicios cubre las necesidades nutricionales de las personas y de sus mascotas en todas las etapas de la vida.

En España, Nestlé instaló su primera fábrica en La Penilla de Cayón (Cantabria) en 1905. En la actualidad, cuenta con 10 centros de producción distribuidos en 5 Comunidades Autónomas. El 44% del total de la producción española se destina a la exportación, principalmente a países de Europa.



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

Nestlé España S.A.
Gabinete de prensa

Con una facturación de 2.098 millones de euros y una plantilla media de 4.950 personas en 2016, Nestlé lidera el mercado alimentario español con una amplia gama de productos: alimentos infantiles, lácteos, chocolates, cafés y bebidas a base de cereales, culinarios, cereales para el desayuno, aguas minerales, especialidades de nutrición clínica y alimentos para mascotas.
