



7º Informe, Abril 2009

El Observatorio EROSKI presenta el séptimo informe sobre nutrición y bienestar que analiza hábitos alimentarios de los diferentes perfiles nutricionales

Los adolescentes son los que más se alejan de una dieta equilibrada

- > Los que mejor cumplen, aunque todavía lejos de las recomendaciones de una dieta equilibrada, son los perfiles de 0-3 años y mayores (más de 50 años).
- > En el caso de personas con problemas cardiovasculares o colesterol, el 86,7% consume carnes grasas o rojas con demasiada frecuencia.
- > En el caso de personas con problemas de peso el informe recoge que el 66% consume dulces en exceso.
- > Cereales integrales y frutos secos (fibras), grandes olvidados en el consumo.

Madrid, 28 de abril de 2009.- EROSKI ha iniciado una campaña de sensibilización sobre nutrición a nivel nacional en colaboración con las principales entidades y fundaciones especializadas en alimentación y salud que forman parte del foro de expertos del **Observatorio EROSKI Nutrición y Bienestar**.

Esta nueva campaña se sustenta en las conclusiones del 7º Informe sobre nutrición y bienestar impulsado por el **Observatorio** y que, en esta ocasión, se ha fijado como objetivo conocer los hábitos alimentarios de los diferentes perfiles nutricionales (o grupos de población) y, concretamente, si en el seno familiar hay un conocimiento y una puesta en práctica de la alimentación "adaptada" a la edad, estado fisiológico o estado de salud según ese conocimiento.

Para ello se ha realizado una encuesta a 1.011 casos, estructurados por perfil nutricional (cuota de edad), comunidad autónoma y sexo, elaborada por una empresa de investigación independiente.

"Desde el **Observatorio EROSKI Nutrición y Bienestar** queremos liderar la información sobre nutrición adaptándola a las necesidades de cada perfil nutricional. Por ello, impulsamos una campaña informativa de gran magnitud que ofrece recomendaciones sencillas y prácticas para el consumidor, ya que los expertos en nutrición recomiendan tomar consciencia de que todos debemos adaptar nuestros hábitos de alimentación en función de nuestra edad y estado de salud. Desde **EROSKI** ponemos a disposición de esta campaña nuestros 150 hipermercados, más de un millón y medio de folletos informativos y un equipo de 120 nutricionistas que atenderán personalmente las dudas y preguntas de los consumidores a través de las **Escuelas de Consumidores**", explica Alejandro Martínez, director de Responsabilidad Social de **EROSKI**.

Los resultados de este 7º Informe ponen de manifiesto el largo recorrido que tenemos por delante para ir mejorando nuestros hábitos alimentarios y consolidar unos hábitos de alimentación equilibrada.

Principales conclusiones del 7º Informe Observatorio EROSKI Nutrición y Bienestar

Tras el análisis de los datos, destaca como primera conclusión que el perfil de adolescentes es el grupo de edad que presenta unos hábitos alimentarios más inadecuados y alejados de las recomendaciones. Y los que mejor cumplen, aunque todavía lejos de las recomendaciones de una dieta equilibrada, son los perfiles de 0-3 años y mayores (más de 50 años).

Para los expertos en nutrición el desayuno es una de las principales comidas del día. Según se desprende de este estudio, el tipo de desayuno que realizan los distintos perfiles nutricionales falla en alguno de los tres pilares de un desayuno ideal: fruta fresca + lácteo + farináceos de calidad (pan, tostadas, cereales poco azucarados, etc.). Normalmente, se omite la fruta y se



7º Informe, Abril 2009

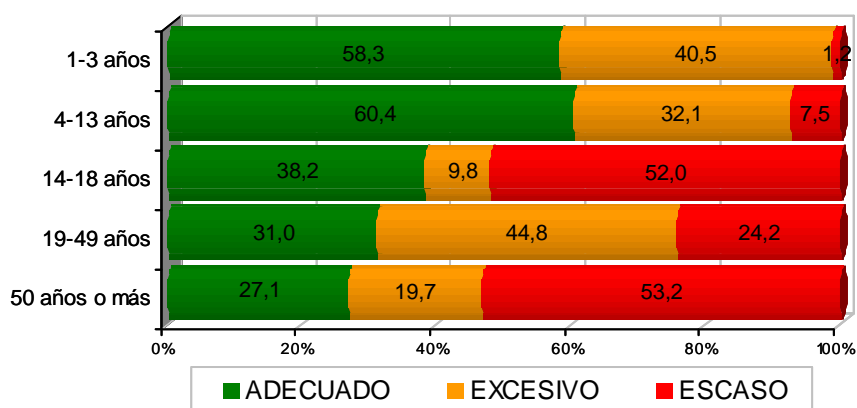
consumen de forma habitual farináceos no muy saludables (galletas, bollería, cereales con azúcar, etc.).

7º Informe, Abril 2009

Cuando analizamos los hábitos de consumo que cada perfil nutricional tiene frente a los principales grupos alimentarios que forman parte de una dieta equilibrada (lácteos, verduras, pescado, carnes, legumbres, cereales integrales (fibras), frutos secos, sal y el grupo de pastelería, dulces, bollería, helados), las principales conclusiones son:

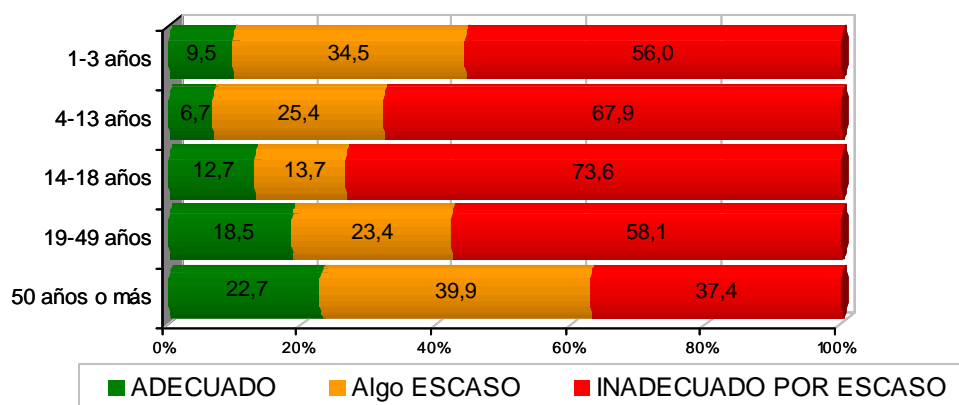
- **Más del 50% de los adolescentes y de los mayores de 50 años no cumple con las recomendaciones de consumo de lácteos**, cuando se trata de perfiles donde se dan unas necesidades aumentadas (ver gráfico).
- **En el caso de la población adulta, el 44,8% los consume en exceso.**

CONSUMO LÁCTEOS



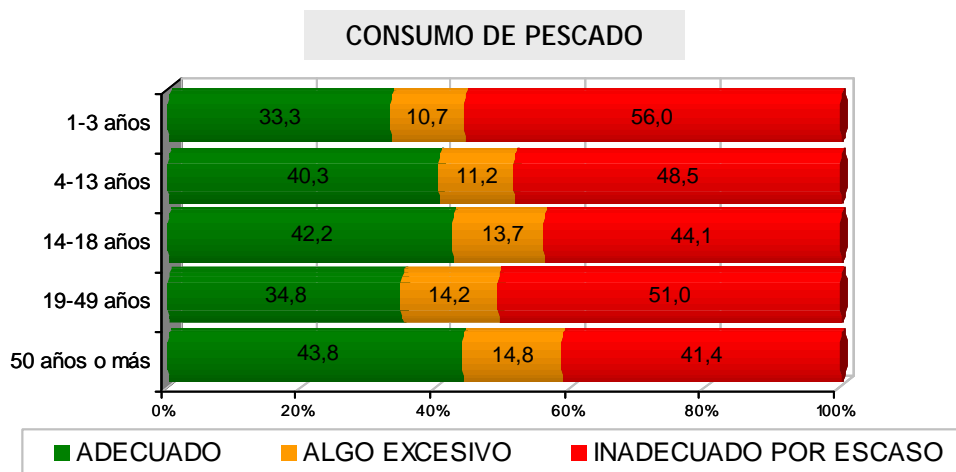
- El consumo de verduras está muy lejos de alcanzar los objetivos poblacionales y las recomendaciones dietéticas a nivel nacional e internacional. Según este estudio, **el consumo adecuado de verduras es directamente proporcional a la edad**, es decir, a más edad se da un mayor consumo. Se observa también que el consumo de este grupo de alimentos es muy deficitario entre los adolescentes a pesar de ser el colectivo con un mejor conocimiento sobre las recomendaciones del consumo de verduras (ver gráfico).

CONSUMO DE VERDURAS

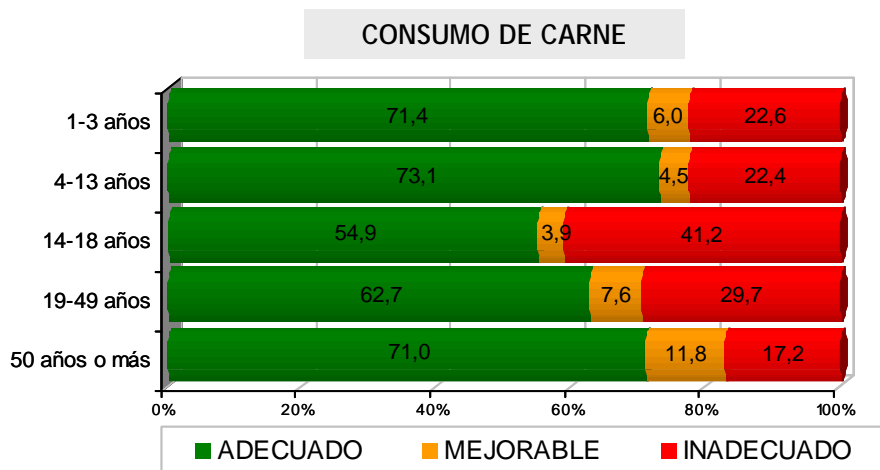


7º Informe, Abril 2009

- Entre los adultos se da un menor consumo de pescado, incluso por debajo de los niños y adolescentes. Probablemente debido a que en los comedores escolares se aseguran el consumo de 1-2 de las 3-4 raciones semanales recomendadas (ver gráfico).



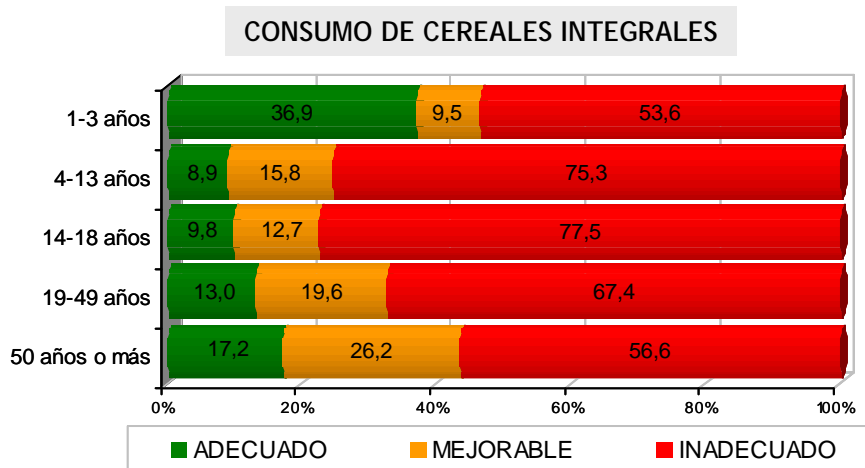
- Al analizar tanto el tipo como la frecuencia y cantidad de carne consumida se observó que aproximadamente **como mínimo un 20% de todos los perfiles hace un consumo excesivo de carne**. En el caso de los adultos y adolescentes, aproximadamente un 30% y un 40% respectivamente, hacen un consumo inadecuado por exceso. Coincide que estos perfiles parecen tener un menor conocimiento sobre el consumo recomendado (ver gráfico).



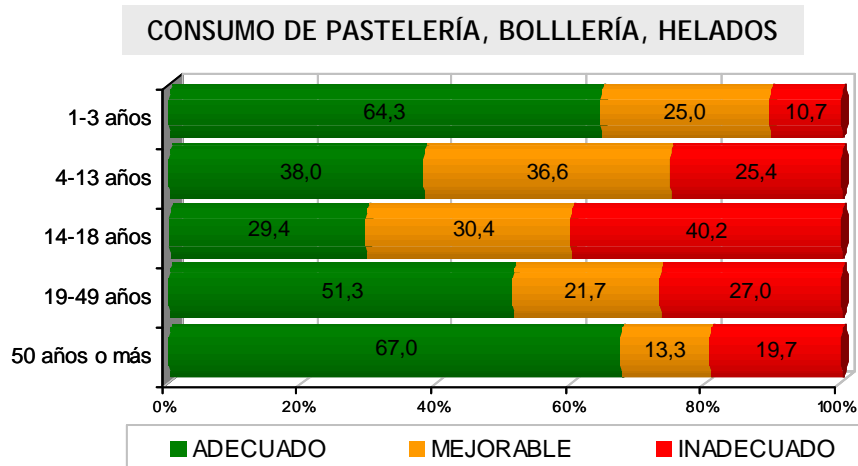
- Más de la mitad de la población conoce las recomendaciones sobre el consumo de legumbres, no obstante, un 50% sigue sin consumir las 2-4 raciones semanales recomendadas. De nuevo, como en el caso del pescado, los adultos con un relevante conocimiento sobre estas recomendaciones, destacan por ser el colectivo con un consumo más pobre.

7º Informe, Abril 2009

- Por lo que respecta al consumo de cereales integrales (pan, pasta, arroz, etc.) que, junto con las legumbres, frutas, verduras y frutos secos, constituyen los alimentos más ricos en fibra, **las cifras confirman que sólo un 14% realiza un consumo adecuado de cereales integrales** (ver gráfico).



- El olvido de los frutos secos dentro de la cesta de alimentación es todavía más relevante**, hecho que coincide, en general, con un desconocimiento sobre los beneficios de su consumo. Un 80,5% de la población no los tiene presentes en su alimentación habitual. El mayor consumo lo presentan los mayores de 50 años; perfil que también se observa más conocedor de las recomendaciones.
- La importancia del consumo de alimentos con poca sal y de sal yodada es en general desconocido.
- Cuando se analizan los hábitos de consumo de pastelería, dulces, bollería, helados, etc., se observa que el consumo más elevado de estos productos se da entre los niños y adolescentes. La mayoría de entrevistados afirma conocer la recomendación de consumir estos productos con moderación y sólo de forma ocasional (ver gráfico).



- Finalmente, a la pregunta sobre el consumo de productos enriquecidos (sobre algunos de los cuáles no existen recomendaciones de consumo específicas), un 47% asegura que los consume a diario. Siendo los productos enriquecidos en vitaminas y minerales y los productos Light los que más se consumen.

7º Informe, Abril 2009

RESUMEN DE DATOS recogidos en el informe:

En los resultados obtenidos sobre los hábitos de consumo por perfiles nutricionales, cabe destacar, a modo de resumen, lo siguiente:

- Al analizar los **hábitos de niños/as de 1-3 años** se constató que:
 - Un 66% toma un desayuno inadecuado, aunque la mayoría (95%) cubre las recomendaciones de lácteos.
 - **El 95% no consume las 2 raciones de verdura recomendadas.**
 - Un 71,4% de estos consume la cantidad adecuada de carne, un 61,4% lo hace de legumbres y sólo un tercio de este colectivo toma la cantidad correcta de pescado.
- Los resultados del estudio en el caso de **niños/as de 4-12 años** demostraron que:
 - Más de la mitad toma un desayuno inadecuado: sólo un 30% incluye fruta fresca en el desayuno y un 49% no toma lácteos.
 - Sólo un 7% toma las 2 raciones diarias recomendadas de verduras.
 - **Un 85% realiza un consumo excesivo de carne**, sólo el 51,5% toma la cantidad adecuada de pescado y el 60% la cantidad adecuada de legumbres.
 - Un aspecto positivo es que sólo un 5,2% sobrepasa la frecuencia semanal recomendada de consumo de alimentos fritos.
- En el caso de **adolescentes** de 14-18 años los alimentos más problemáticos son:
 - **Un 67% se excede en el consumo de comida rápida.** Donde, un 40% dice consumirlo una vez a la semana.
 - Sólo el 13% toma las 4-6 raciones de farináceos recomendadas al día.
 - Sólo el 12,7% consume las 2 raciones diarias recomendadas de verduras.
 - La mitad no toma los lácteos recomendados.
- En el caso de los **adultos** de 19-49 años se observó:
 - **Sólo un 3,4% toma un desayuno ideal**, un 24% no toma la cantidad de lácteos adecuada.
 - Un 58% no toma las raciones recomendadas de verduras ni de pescado, en cambio, un 30% consume carne en exceso.
- En el caso de los adultos de **mayores** de 49 años se comprobó que:
 - El 80% no toma suficiente fruta, donde una mayoría (60%) su consumo habitual son algo escaso (1-2 raciones/diarias). En cambio, un 67% toma al menos un alimento enriquecido al día.
 - **El 53, 2% no toma suficientes lácteos.**
 - El 48% hace un correcto consumo de legumbres y utilizan la sal yodada.
 - La gran mayoría piensa de forma correcta que es mejor no saltarse comidas, comer más pescado que carne y realizar ejercicio físico. Hay desconocimiento de la vitamina D, a parte del calcio para mantener los huesos sanos.
 - El consumo de cafeína en este perfil es adecuado en un 86% de los casos.

7º Informe, Abril 2009

- En el caso de los **mujeres de mayores de 49 años** se comprobó que:
 - Un 60, 2% consume las raciones recomendadas de lácteos.
 - **Sólo un 28% no toma las raciones de verduras recomendadas para esta edad.**
 - Más de la mitad consumen la sal yodada y solo el 18,3% consume dulces en exceso.
 - La gran mayoría piensa de forma correcta que es mejor no saltarse comidas, comer más pescado que carne y realizar ejercicio físico. Hay desconocimiento de la vitamina D, a parte del calcio para mantener los huesos sanos.
 - El consumo de cafeína en este perfil es adecuado en un 93,6% de los casos y lo mismo ocurre con el consumo de fruta.

- En el caso de **personas con problemas cardiovasculares o colesterol** se comprobó:
 - El 40% de individuos no consume los lácteos desnatados o bajos en grasa.
 - **Un 86,7% consume carnes grasas o rojas con demasiada frecuencia** y un 84,8% consume un exceso de productos cárnicos.
 - Un 42,9% no cubre las raciones de verdura y sólo el 15,2% toma la cantidad de cereales integrales recomendada y el 25,4% toma la cantidad de fruta adecuada.
 - El 60% consume más dulces de los recomendados para este grupo.
 - Acertadamente, el 99% usa aceite de oliva para aliñar y el 88,5% lo usa para cocinar.
 - El 48,6% consume las raciones recomendadas de legumbres.

- En el caso de **personas con problemas de peso** se comprobó que:
 - El 75,5% consume carnes grasas con demasiada frecuencia, en cambio, el 41% consume el tipo de productos cárnicos adecuado.
 - El 45,5% consume las raciones de legumbres aconsejadas pero sólo el 20% toma las raciones de fruta necesarias.
 - Un 50% no toma los lácteos desnatados ni bajos en grasa, un 60% no toma cereales integrales (pan, pasta, arroz, etc.) y **un 66% consume dulces en exceso.**

Observatorio Nutrición y Bienestar EROSKI

El Observatorio EROSKI Nutrición y Bienestar es un proyecto dedicado al estudio, análisis y promoción de hábitos de alimentación. Es una iniciativa impulsada por EROSKI y agrupa a las principales organizaciones dedicadas a temas de bienestar, salud, alimentación y nutrición: Fundación Dieta Mediterránea (FDM), Fundación Española del Corazón (FEC), Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE), Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN), Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), Cinco al Día y Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Alimentación (AEETCA).

El Observatorio se constituyó en 2005 y hoy es un referente en la contribución al bienestar del consumidor mediante el estudio de los diferentes estilos de vida y hábitos nutricionales en la sociedad española y la definición de criterios para la divulgación de hábitos de alimentación saludables.

Esta iniciativa ha recibido el premio NAOS que otorga la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, que depende del Ministerio de Sanidad y Consumo. Este galardón reconoce la aportación de EROSKI al bienestar de los consumidores y a la difusión de hábitos de vida saludable.