



LOS NIÑOS QUE COMEN BIEN SÓN MÁS SOCIABLES		
 EN EL COLE	NIÑOS QUE COMEN BIEN	TOTAL NIÑOS
Se lleva bien con los demás niños/as de su clase	58%	48%
Participa en actividades sociales	61%	48%
Saca excelentes en lenguas y/o ciencias	46%	32%
Está satisfecho con sus notas	62%	45%
 EN CASA		
Se lleva bien con nosotros como padres	66%	53%
Se enfada en casa casi todos los días	5%	10%
Se siente seguro de sí mismo/a	41%	29%

Fuente: V Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales

Según un estudio, los niños y niñas que comen bien son más sociables en el 'cole' y en casa

25-09-2018

Según un reciente estudio, el 58% de los pequeños que comen de forma saludable se lleva bien con sus compañeros de clase, diez puntos más que el total de los encuestados; las relaciones son más positivas también en casa. El 66% de los niños que lleva una dieta equilibrada tiene una actitud positiva cuando se relaciona con sus padres. Entre los que no siguen las recomendaciones alimentarias, este porcentaje baja al 47%.

Con el final de las vacaciones, ha llegado también la vuelta a la rutina y, para los pequeños de la casa, el inicio del curso escolar. Muchos son los preparativos que las familias españolas llevan a cabo para 'la vuelta al cole' aunque el más esencial es afrontarlo con una buena actitud. Los últimos datos del V Observatorio Nestlé sobre hábitos nutricionales y estilos de vida de las familias que, en esta edición se ha centrado en la alimentación y su relación con el rendimiento escolar, revelan que los niños que siguen una dieta equilibrada son, según afirman sus padres, los que tienen mejor actitud en el colegio, con sus compañeros de curso y en casa. "El estudio ha profundizado en el bienestar emocional de los niños, de manera que se ha podido relacionar el grado de adherencia a la alimentación equilibrada con diferentes aspectos como la relación con la familia, los amigos o las actitudes en el colegio", destaca el doctor Rafael Casas, psiquiatra y experto en promoción de hábitos de salud y en obesidad infantil.

Según los padres, el 58% de los pequeños de 3 a 12 años que come de forma saludable está muy de acuerdo en que se lleva bien con sus compañeros de clase; un porcentaje que baja al 48% si lo comparamos con el total de niños encuestados. En esta línea, los que siguen una alimentación saludable dicen divertirse más. El 96% de estos niños asegura pasárselo bien con sus amigos. Cuando profundizamos en las respuestas de los niños que presentan exceso de peso, esta cifra baja al 85%.

Según el estudio, los alumnos que comen bien son también más participativos. Si bien es cierto que el 48% está muy de acuerdo en que participa en actividades sociales, este porcentaje asciende al 61% entre los que comen de forma equilibrada.

El V Observatorio Nestlé ha clasificado a las familias encuestadas entre las que siguen una alimentación equilibrada y las que no, considerando que un niño come de forma saludable cuando consume fruta natural y verduras frescas en su día a día y, al menos una vez a la semana, legumbres, pescados y frutos secos, incluyendo el aceite de oliva como aliño habitual y el agua como bebida

principal. *“En el estudio vemos que solamente un 10% de los niños cumple con la dieta mediterránea, el 30% la sigue a medias y un 60% no la cumple”*, explica **Laura González**, responsable de Nutrición de Nestlé España.

¿Qué ocurre en casa?

Preguntados los padres por el comportamiento en el hogar, el *V Observatorio Nestlé* revela que el 66% de los que siguen una dieta equilibrada está muy de acuerdo en que sus hijos tienen una actitud positiva cuando se relacionan con ellos frente al 53% del total. En los casos de niños con exceso de peso, este porcentaje baja al 47%.

Según los mismos, los niños que comen bien tienen más confianza en sí mismos, un 41% frente al 29% del total y además, se enfadan menos en casa. Mientras el 10% de los niños españoles tiene riñas familiares casi todos los días, solo el 5% de los que comen de forma equilibrada se enfada con sus padres a menudo.

“En el estudio vemos que los que comen de forma saludable se portan mejor con sus padres que aquellos que no lo hacen. Al preguntar a los padres, se confirma, al comparar con las respuestas del total de encuestados, que los niños que siguen una dieta equilibrada presentan un mayor grado de bienestar. Lo vemos en las respuestas sobre la escuela (obtienen más excelentes en sus notas que el resto, muestran mejor actitud...), sobre sus relaciones sociales (se llevan mejor con otros niños, se divierten más...) y también en las del entorno familiar”, destaca Casas.

Los buenos hábitos también se enseñan en la mesa

Por otro lado, el *V Observatorio Nestlé* revela que el 50% de los niños que lleva una alimentación equilibrada (18 puntos más que el total de encuestados) cree que comer en familia es un momento muy agradable, con una buena comunicación y sin conflictos.

En esta línea, el estudio apunta que estos últimos son también los que más a menudo comen en familia. Aunque la mayoría almuerza en el colegio y cena en casa, el 83% de los niños que come bien desayuna con sus padres y el 74% también merienda con ellos; un porcentaje que, en el total de niños, baja al 69% y 63% respectivamente.

“El primer paso para recuperar la dieta mediterránea es que los padres sepan qué deben comer sus hijos y en qué cantidades pero, al mismo tiempo, es importante atender esa parte más actitudinal que también está presente en el momento de la comida”, comenta Laura González. *“Precisamente para ello, el método de educación nutricional que Nestlé ha desarrollado junto al Hospital Sant Joan de Déu, Nutriplato, ha incorporado en su web los consejos de una experta en psicoeducación nutricional en el apartado Nutrinanny”*, explica. La nueva sección de la web, www.nutriplatonestle.es/nutrinanny, recoge una serie de consejos que han sido elaborados por esta experta y un equipo de nutricionistas para ayudar a los padres a gestionar y educar los hábitos de sus hijos a la hora de comer. Entre otros, este apartado recoge, en artículos y/o vídeos, cómo hacerles beber más agua, cómo incentivarles para que coman sin recurrir a premios o castigos o la importancia de comer en familia. *“La comida en familia se convierte en el momento ideal para inculcar buenos hábitos pero también para escucharles y compartir en familia el día a día; algo que les da apoyo y fomenta su seguridad”*, concluye la responsable de Nutrición de Nestlé España.