

Informe 'Percepción vs realidad en los hábitos de alimentación de los españoles'

## **El 76% de la población califica su alimentación de notable o sobresaliente pese a que un tercio consume ultraprocesados casi a diario**

- Según el estudio realizado por Vivaz, la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora, la población española tiene una visión optimista respecto a su alimentación. El 76% valora con notable o sobresaliente la calidad de su alimentación y todos se aprueban holgadamente, con un 7,3 de media.
- Sin embargo, 13,2 millones de españoles (un tercio de la población adulta) admite consumir ultraprocesados 3 o más días a la semana y casi 24 millones (el 66% de los encuestados) afirma comer platos precocinados. Además, sólo el 28% cocina a partir de alimentos frescos, elemento fundamental en la cocina.
- Por Comunidades Autónomas: los habitantes de Islas Baleares (73%), Madrid (72%), Cataluña y Canarias (71%) son quienes consumen más platos precocinados en comparación con la media nacional (66%). Mientras, los gallegos (39%), cántabros (52%) y asturianos y vascos (55%) son los que consumen menos comidas preparadas.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda comer, al menos, 5 piezas entre frutas, verduras y hortalizas al día. Sin embargo, sólo el 4% de la población adulta cumple con esta premisa siendo 2 porciones diarias lo más habitual.
- Comer mal puede afectar a la salud. El 57% de la población española está diagnosticada de enfermedades en las que están implicados sus hábitos alimentarios, bien como factor de riesgo, bien como parte del tratamiento o ambos al mismo tiempo.

**Madrid, 16 de noviembre de 2022.** Por un momento, la pandemia del covid-19 pareció repuntar la preocupación de los ciudadanos por tener una alimentación saludable, cocinar en casa y usar alimentos frescos. Sin embargo, parece que hemos olvidado aquellas buenas intenciones. Y esto es lo que precisamente demuestra el informe de Vivaz, ya que existe una fuerte disonancia entre la percepción y la realidad en los hábitos de alimentación de los españoles: **el 76% valora su dieta de notable o sobresaliente** y todos se aprueban holgadamente, con un **7,3 de media**. Sin embargo, **1 de cada 3 adultos (13,2 millones de españoles) admite consumir ultraprocesados 3 o más días a la semana, casi 24 millones (el 66% de los encuestados) afirma comer platos precocinados y 1 de cada 10 pide comida a domicilio 2 o 3 veces a la semana o más.**

Esta es la principal conclusión que se desprende del informe **“Percepción vs realidad en los hábitos de alimentación de los españoles: Análisis de la percepción de la calidad de la dieta de la población frente a la realidad de sus hábitos de dieta, cocina y compra.”** elaborado por [Vivaz](#), la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora, a través una encuesta a más de **1.700 personas**, y con el asesoramiento de **Juan Revenga, uno de los nutricionistas más reputados de España y asesor de Vivaz** en materia de alimentación.

**La mala alimentación es un reflejo de la transformación y los hábitos sociales actuales.** El cambio en los ritmos laborales y las diferencias socioeconómicas de los ciudadanos hacen que la industria ofrezca alternativas más cómodas en apariencia, pero poco saludables, como los ultraprocesados o las comidas preparadas y, por tanto, la población deje de dedicar tiempo a la cocina.

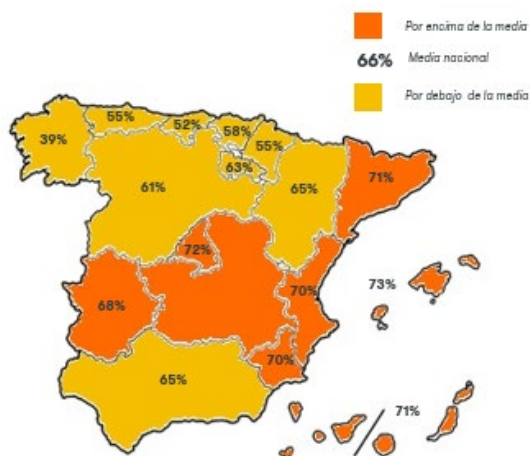
La **falta de tiempo y el desconocimiento** son las **principales razones que esgrimen los españoles para no cocinar de forma diaria**, al menos así lo afirman 6 de cada 10 adultos. El estudio realizado por Vivaz confirma que **sólo el 28% de los españoles cocina a partir de alimentos frescos** (verduras, legumbres, carne, pescado o huevos) todos los días. Esta situación pone de relieve, además, el poco tiempo que dedican los españoles a enseñar a los niños esta actividad porque **sólo el 7% involucra a los más pequeños de la casa en la cocina**. Cocinar en familia es, según los expertos, fundamental para trasladar los buenos hábitos alimenticios a los hijos desde bien temprano.

#### **Abuso de ultraprocesados, comida preparada y a domicilio**

**Los ultraprocesados son la principal amenaza para una mala alimentación**, debido a los excesos de azúcares, grasas saturadas y sal de que están compuestos y suponen un tercio de las calorías que consume un adulto en España al día. Según los datos de “El Coco”, aplicación móvil gratuita que escanea los códigos de barras de los productos para identificar aquellos que son saludables, los ultraprocesados son el 64% de los productos más vendidos en los supermercados.

La elección de ultraprocesados, comida preparada y a domicilio frente a la tarea de cocinar es especialmente alarmante en los más jóvenes (de 18 a 29 años). **Casi la mitad consume ultraprocesados 3 días o más a la semana; muy por encima de la media** (un tercio) y un **80% de consume platos precocinados todas las semanas**. Además, un 18% pide comida a domicilio 2, o 3 veces a la semana o más, dato que casi duplica la media nacional (10%).

#### **Diferencias por Comunidades Autónomas en el consumo de platos preparados**



Por Comunidades Autónomas, los habitantes de **Islas Baleares (73%), Madrid (72%), Cataluña y Canarias (71%)** son quienes consumen más platos precocinados más de una vez a la semana en comparación con la media nacional (66%).

Mientras, los **gallegos (39%), cántabros (52%) y asturianos y vascos (55%)** son los que consumen menos platos precocinados.

Estos resultados ponen de manifiesto que en el **norte se comen menos platos precocinados que en el conjunto de España, mientras que en**

**el arco mediterráneo (centro y este peninsular junto con las islas) se opta en mayor medida por las comidas preparadas,** según se desprende de las respuestas de los encuestados.

### **Sólo 2 porciones de frutas, verduras y hortalizas al día**

Una pieza de fruta es menos calórica, más saciante y nutricionalmente mucho más positiva que cualquier snack ultraprocesado. Sin embargo, **sólo el 4% de la población come al menos 5 piezas entre frutas, verduras y hortalizas al día, recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS),** siendo 2 porciones diarias lo más frecuente (23%).

De igual modo, la población española no incluye en su alimentación buenos hábitos duraderos, sino que decide ponerse a dieta a pesar de su demostrada ineficacia para mantener los objetivos a medio y largo plazo. Tanto es así que, según los datos del estudio de Vivaz, y en consonancia con otros estudios científicos, en torno a **6 de cada 10 españoles afirma haber estado a régimen alguna vez y la mitad de los que han hecho dieta ha engordado.**

### **El precio, factor clave a la hora de comprar**

Los españoles se guían por el precio cuando compran, según se desprende del estudio realizado por Vivaz, algo que se acentúa con el contexto de alta inflación que vivimos actualmente. En este sentido, **para casi el 50% de los españoles el precio es lo más relevante a la hora de comprar** por delante de la calidad nutricional o de que el alimento sea fresco. También, la mitad **de los españoles reconocen haber cambiado la composición de su carrito por la subida de precios de los últimos meses.**

A la hora de elegir establecimiento, el **60% de los españoles prefiere comprar en el supermercado** frente a otras superficies como el mercado, que tienen, siempre, una mayor proporción de productos frescos y de temporada. Además, **casi la mitad de los españoles (48%) no se fija en la información nutricional etiquetada en los productos.**

### **Factores de riesgo asociados a una mala alimentación**

Cómo comemos tiene impacto en la salud. De hecho, **en los últimos años, ha habido un aumento de las Enfermedades no transmisibles (ENTs)** como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares. Esto sucede, en cierta medida, por el alejamiento de los patrones dietéticos asociados a la conocida “dieta mediterránea”, el incremento de ultraprocesados así como el estilo de vida en las grandes ciudades. **En este sentido, el 57% de la población está diagnosticada de enfermedades en las que están implicados sus hábitos alimentarios** (bien como factor de riesgo, bien como parte del tratamiento o ambos al mismo tiempo) entre los que se encuentran el colesterol, la hipertensión arterial, enfermedades crónicas digestivas o intestinales como la gastritis, la enfermedad de Crohn o la diabetes tipo 2.

Para reducir en la medida de lo posible estos factores que son clave a todo lo largo del desarrollo vital, Vivaz y Juan Revenga, nutricionista y asesor de la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora, recomiendan mantener los siguientes hábitos de alimentación saludable:

- 1. Incluir, al menos, 5 porciones entre frutas, verduras y hortalizas al día.** Una buena forma de lograr este objetivo es incluir una ración de alimentos vegetales en la comida, la cena y los postres. De esta forma ya se ingieren 4 de las 5 raciones recomendadas.

2. **Reducir los ultraprocesados.** Son productos ricos en azúcares y con niveles excesivos de energía, grasas poco saludables y sal. La consigna es: cuanto menos, mejor.
3. **Cocinar en casa.** Cocinar lo que se come es un factor decisivo para mantener unos buenos hábitos alimenticios, pero solo sirve si se cocina a partir de alimentos frescos. Cocinar no es calentar, hornear, freír o añadir agua a platos precocinados.
4. **Involucrar a los hijos en la cocina.** Es la mejor forma de trasladar los buenos hábitos en casa a los más pequeños. No se trata de decirles qué deben comer, sino que participen en las tareas de adquirir los alimentos y prepararlos.

### Ficha metodológica

Este informe forma parte del proyecto de investigación llevado a cabo por la marca **Vivaz**, la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora, y el dietista-nutricionista y biólogo Juan Revenga, Profesor en la Universidad San Jorge y la Universidad Francisco de Vitoria, miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética y Asesor de Vivaz Seguros de Salud. El objetivo es analizar la percepción de la calidad de la dieta de la población frente a la realidad de sus hábitos de dieta, cocina y compra. Para la elaboración del estudio se han realizado a 1.700 encuestas online a personas entre 18 y 75 años, que tuvieron lugar entre el 30 de agosto y el 6 de septiembre de 2022. El universo se ha distribuido de forma aporportional por Comunidades Autónomas (mínimo de 90 en cada una) y en cuotas por sexo y edad, con unos resultados globales que ofrecen un margen de error muestral del +/- 2,38%. Los resultados han sido ponderados para ajustarlo al público objeto de estudio para garantizar la representatividad de la población a nivel nacional.

### Sobre Vivaz

**Vivaz** es la marca del Ramo de Salud de **Línea Directa Aseguradora S.A.** Un seguro de salud innovador, fácil de gestionar y con una excelente relación calidad-precio, que se centra en el cuidado integral de la salud de sus asegurados. Cuenta con un cuadro médico formado por 30.000 profesionales y 1.000 centros sanitarios. Además, es el primer seguro de salud que recompensa a sus clientes por llevar un estilo más saludable con descuentos directos en la póliza, así como con otros regalos en su *marketplace*.

### Para más información:

#### **Departamento de Comunicación Externa**

**Santiago Velázquez**

Tel.: 682 196 953

santiago.velazquez@vivaz.com

**Leticia Poveda**

Tel.: 659 63 90 22

leticia.poveda@lineadirecta.es

#### **TresCom Comunicación**

**Florita Vallcaneras**

florita.vallcaneras@trescom.es

Tel.: 914 115 868 / 627 811 799

**Isabel Gata**

Tel.: 630 70 10 69

[www.vivaz.com](http://www.vivaz.com)

