

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 alimentación, cocina y compra.

16 de noviembre de 2022

vivaz

El valor de ser directo



#ComerSaludable





Mar Garre,

Directora de Personas,
Comunicación y Sostenibilidad de
Línea Directa Aseguradora

Índice

- 1.** Vivaz, objetivo del estudio y metodología.
- 2.** Contexto.
- 3.** Principales resultados.
- 4.** Percepción de los españoles sobre su dieta.
- 5.** Hábitos de alimentación y cocina.
- 6.** Hábitos de compra.
- 7.** Enfermedades o factores de riesgo donde la alimentación juega un papel importante.
- 8.** Recomendaciones de alimentación saludable.
- 9.** Conclusiones.

Vivaz, objetivo del estudio y metodología



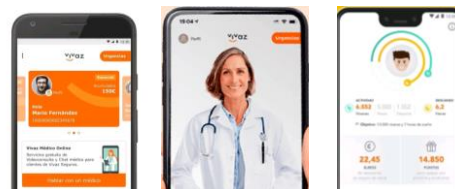
Vivaz, un seguro de salud diferente

LA MARCA DE SEGUROS DE SALUD DEL GRUPO LÍNEA DIRECTA

- Nace en el año 2017.
- Más de 106.000 asegurados.
- Cuadro médico formado por más de 30.000 profesionales y 1.000 centros sanitarios.



SEGURO 100% DIGITAL



OFERTA SENCILLA



El valor de ser directo

FOCO EN LA PREVENCIÓN

- El seguro de salud pionero en promover hábitos saludables en los 3 ejes de bienestar: **actividad, sueño y alimentación**.
- Premiamos a los clientes con hasta **200 euros de descuento** directo en la póliza **por seguir hábitos saludables** de actividad física y descanso.



Objetivo

¿Por qué este estudio?



Investigar qué hábitos de alimentación, cocina y compra tiene la población española y si se corresponden a su percepción sobre la calidad de su dieta.



Analizar la asociación del estilo de alimentación con la salud y la situación de las ENTs (Enfermedades No Transmisibles) en nuestro entorno.



Divulgar recomendaciones de alimentación saludable para concienciar sobre su importancia en la sociedad actual.



Destacar la importancia de los hábitos de alimentación y de cocina sobre la salud en la población.

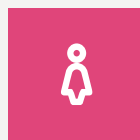
Características de la muestra

Metodología: entrevista CAWI (online) realizada por MDK.

Trabajo de campo:
30 agosto - 6 de septiembre de 2022.

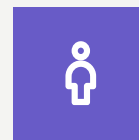
Perfil sociodemográfico

Muestra: 1.700 entrevistados, diferenciados por edad, sexo y CC.AA.



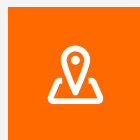
50,4%

Mujeres



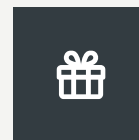
49,6%

Hombres



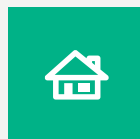
1.700

encuestados



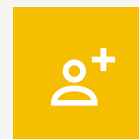
18 a 75

Años



62,4%

Renta media del hogar de 1.000 a 3.000 €/mes.



43,5%

Conviven con pareja e hijos

Error muestral: +/- 2,38% global. Nivel de confianza del 95%.

Juan Revenga

Dietista-nutricionista y biólogo.

Profesor en la Universidad San Jorge y la Universidad Francisco de Vitoria.

Miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Miembro del grupo de trabajo de Educación Para la Salud de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria.

Colaborador de El Comidista, El País.

Asesor de Vivaz, la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora.



Contexto



¿Qué se entiende por alimentación saludable y sostenible?



Tener un patrón basado en alimentos frescos y de temporada (verduras frescas, legumbres, huevos...).

Minimizar al máximo los ultraprocesados (ricos en azúcares, altos en energía, grasas poco saludables y sal).



La cocina como elemento facilitador de buenos hábitos alimentarios.

Los ultraprocesados, la principal amenaza

64%

De los productos más vendidos en supermercados.

Fuente: El Coco.



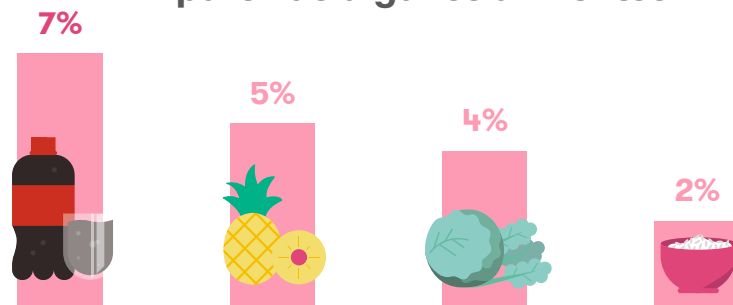
1/3

De las calorías consumidas al día.

Fuente: European Journal of Clinical Nutrition.



Porcentaje de calorías consumidas a partir de algunos alimentos



Bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas

Frutas

Hortalizas

Legumbres

Fuente: Estudio 'Energy Intake, Profile, and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings of the ANIBES Study.'

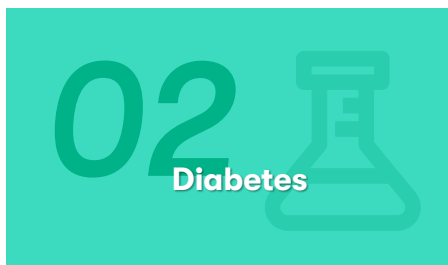
¿Cuáles son las consecuencias de una mala alimentación?

La humanidad se enfrenta desde hace más de 40 años a una de las amenazas de salud pública más importantes en su historia reciente: el aumento de las **Enfermedades no transmisibles (ENTs)**.



El **57%** de los españoles tiene dos o más factores de riesgo cardiovascular.

Fuente: Encuesta de Salud de la Fundación Española del Corazón (ESFEC) 2021.



España es el segundo país de la UE con más personas con diabetes (**10,3%**).

Fuente: IDF Diabetes Atlas 2021 de International Diabetes Federation.



Se estima que se diagnosticarán **280.100** casos de cáncer en 2022.

Fuente: Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

La obesidad, la cara visible de la mala alimentación

x3

en todo el mundo desde 1975



Más del **50%** de población adulta española tiene sobrepeso u obesidad



340M

de niños en el mundo con sobrepeso u obesidad



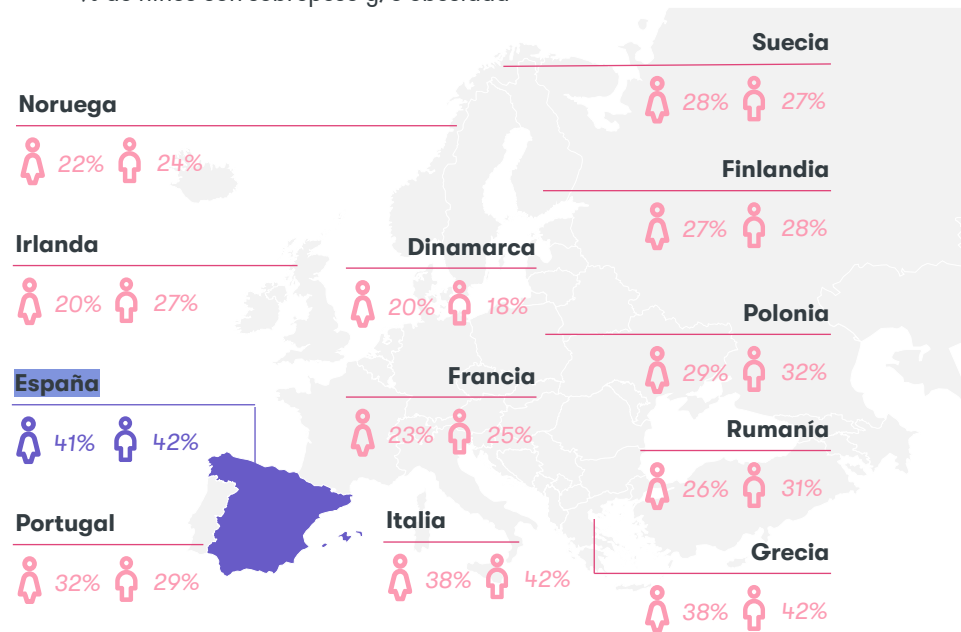
30%

de los fallecimientos mundiales son atribuibles a una mala alimentación



España se encuentra entre los países con mayor número de niños y niñas con exceso de peso

% de niños con sobrepeso y/o obesidad



La mala alimentación, reflejo de la transformación y los actuales hábitos sociales

Estilo de vida

Cambios en los ritmos laborales, en las estructuras familiares y “obligaciones” sociales.



Nivel socioeconómico

Acceso por renta y ubicación geográfica a opciones más o menos saludables.



Industria alimentaria

Ante esos cambios sociales y estructura socioeconómica, la industria ofrece alternativas más cómodas en apariencia pero, seguro, menos saludables.



Principales resultados



Principales resultados

76%

De la población considera su dieta alimentaria de notable o sobresaliente.

7,3

La nota media que atribuyen los españoles a la calidad de su dieta.

82%

De los encuestados afirma cocinar en casa.

Sin embargo...

Solo el 28%

Lo hace a partir de alimentos frescos a diario, elemento fundamental en la cocina.

66%

Come platos preparados todas las semanas. Alarmante en los jóvenes (80%).

1/3

De los españoles consume ultraprocesados 3 o más días a la semana.

Solo el 4%

Come al menos 5 piezas entre frutas y verduras al día, como recomienda la OMS.

57%

de la población ha sido diagnosticado de alguna enfermedad o tiene algún factor de riesgo en los que la alimentación juega un papel importante.

Percepción de los españoles sobre su dieta



vivaz

El valor de ser directo

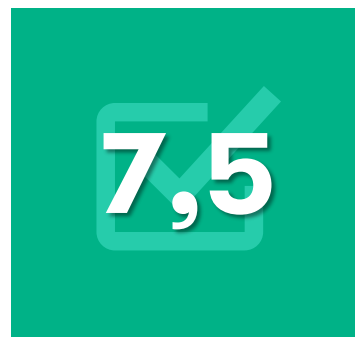
Los españoles tienen una visión optimista de su alimentación...



de la población cree tener una alimentación muy mala.



de los españoles valora con notable o sobresaliente la calidad de su alimentación. Incluso quienes no cocinan consideran que su dieta es de 6,9.



La autopercepción de la calidad de la dieta es algo mejor en los mayores (7,5) que en los más jóvenes (7,3).



Quienes acuden al mercado se ponen más nota (7,9) que quienes hacen la compra en supermercados (7,3) u online (6,7).

¿Qué nota le ponen a su dieta los españoles?

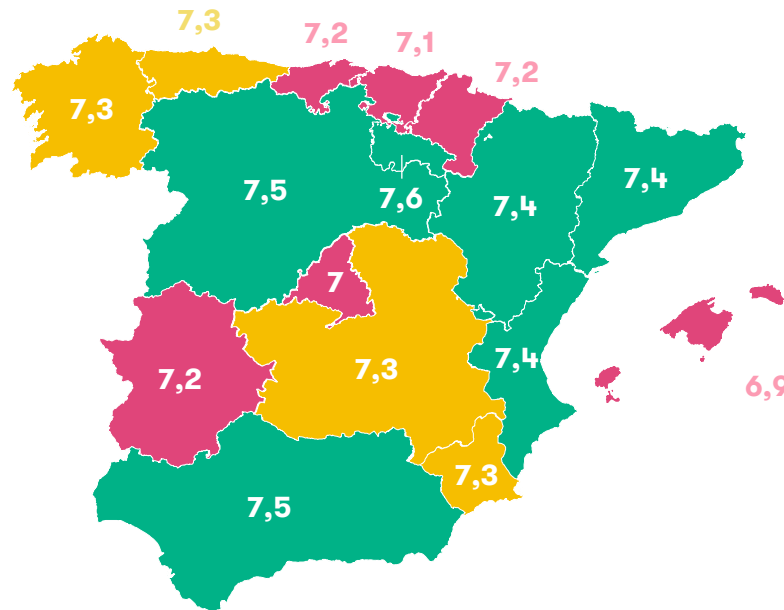
Todos se aprueban holgadamente. Los españoles valoran la calidad de su dieta con un notable (7,3).

Los **riojanos** son quienes **mejor** valoran la calidad de su dieta, con una nota media de 7,6 mientras que los habitantes de **Islas Baleares** son quienes **peor** la valoran, con un 6,9 de media.

Pero...

¿los hábitos son de notable?

¿y su salud?



Hábitos de cocina y alimentación



¿Qué hábitos de cocina se tienen en casa?



**La mayoría
piensa que
cocina**

El **82%** de la población afirma cocinar en casa. Pero cocinar no es: calentar, añadir agua caliente a platos precocinados o productos procesados u hornearlos.



**Poco alimento
fresco**

Sin embargo, solo el **28%** de los encuestados admite cocinar a partir de alimentos frescos todos los días, elemento principal en la cocina.



**Falta de tiempo
y conocimiento**

El **60%** de quienes no cocinan lo atribuyen al desconocimiento o la falta de tiempo.



**No se hace
en familia**

Sólo el **7%** de los encuestados involucra a sus hijos en la cocina, una tarea fundamental para transmitir los buenos hábitos en casa desde pequeños.

Frente a la cocina, excesivo consumo de platos precocinados, ultraprocesados y comida rápida

Se consumen platos precocinados, ultraprocesados y comida a domicilio todas las semanas...



...Sobre todo los más jóvenes

(de 18 a 29 años)

80%

Consume platos precocinados todas las semanas más de una vez. Además, el 19% los consume todos los días. Muy por encima de la media (12%).

18%

Pide comida a domicilio 2, o 3 veces a la semana o más. Muy por encima de la media (10%).

Casi la mitad

Consume ultraprocesados 3 días o más a la semana. Muy por encima de la media (1/3).

Escasa presencia de verduras y hortalizas en la dieta

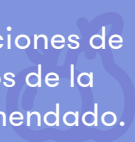
4%

come 5 o más piezas de frutas y verduras al día



2 porciones

Lo más frecuente de raciones de frutas y verduras, menos de la mitad del mínimo recomendado.



Comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (OMS)

Dietas recurrentes

Hacer dieta engorda

6 De **10**
cada

De los encuestados
ha estado a
régimen alguna vez
en su vida.

50%

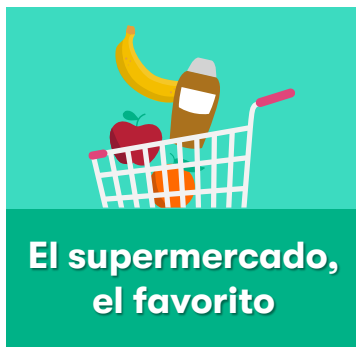
Ha engordado a
pesar de la dieta.



Hábitos de compra



Dónde se compra, por qué y en qué decisiones se basa la elección de un producto



El 60% de los españoles **prefiere comprar en el supermercado** frente al hiper o el mercado.



La principal razón por la que los encuestados deciden su lugar de referencia es **la cercanía y la comodidad** (63%).



Casi la mitad (48%) de los españoles **no se fija en la información nutricional** cuando compra.



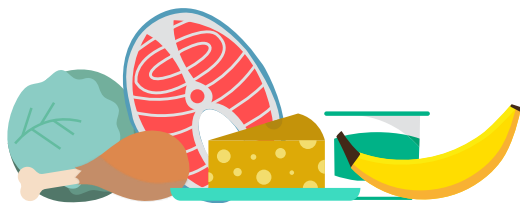
Para casi el 50% de los españoles **el precio es lo más relevante a la hora de comprar** un producto, por delante de que sea fresco o por su calidad nutricional (20%).

La mitad de los españoles ha cambiado su cesta de la compra en el último año

Lo mayores por el precio,
los jóvenes por salud

La **subida de precios de los alimentos** es la razón principal (51%) del cambio en la cesta de la compra.

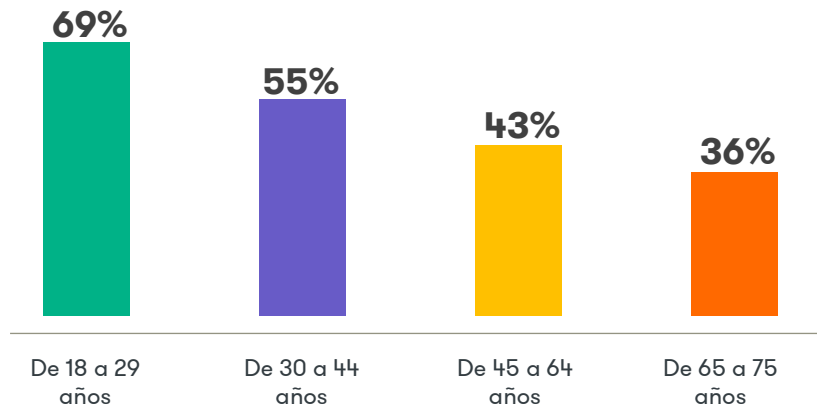
Sin embargo, los más jóvenes (18 a 29 años) mencionan como motivo principal **la salud** (46%), mientras que los mayores miran más **el bolsillo** (71%).



vivaz

El valor de ser directo

Los jóvenes son quienes más han cambiado su carrito de la compra en el último año



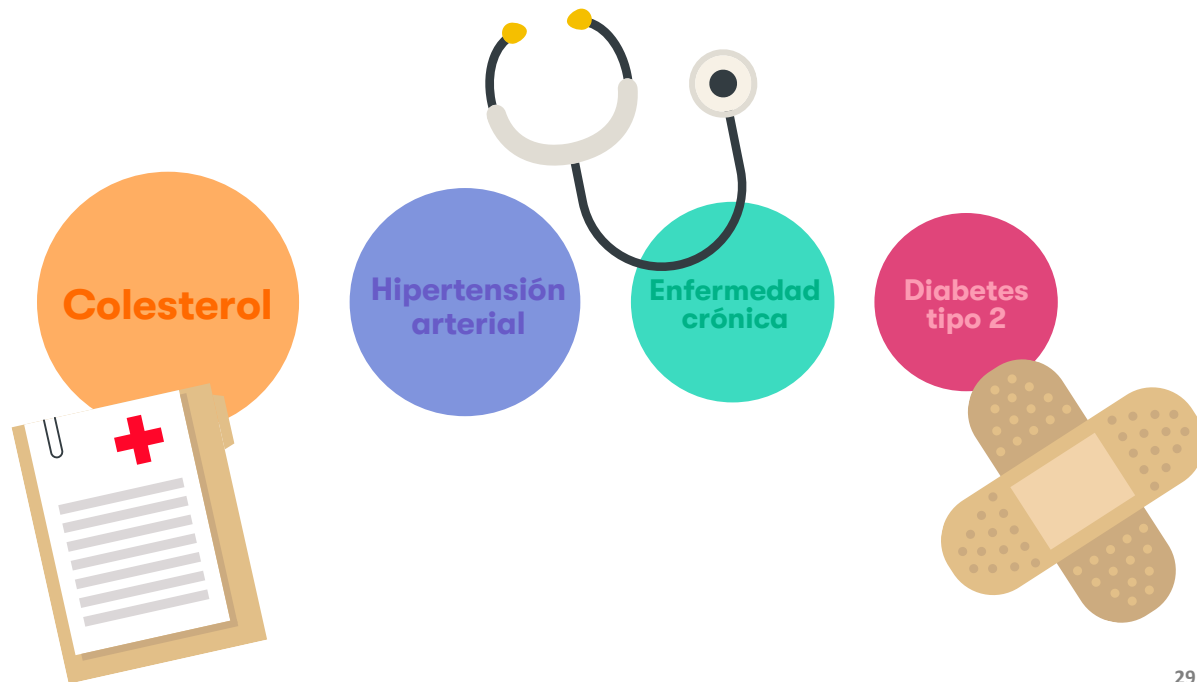
Enfermedades o factores de riesgo donde la alimentación juega un papel importante



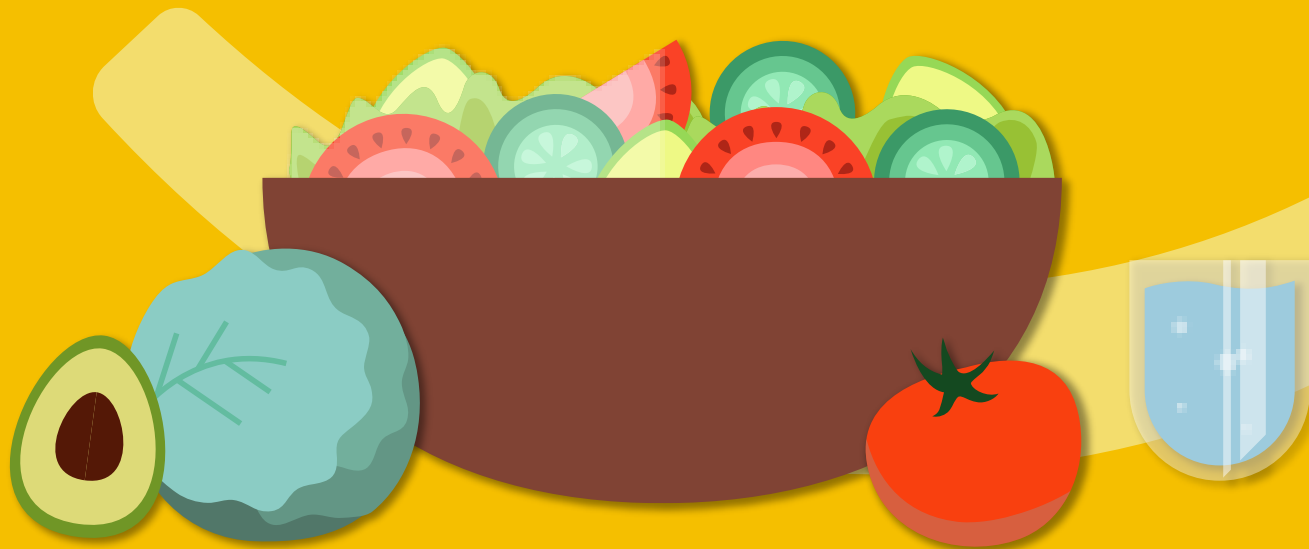
Enfermedades o factores de riesgo donde la alimentación juega un papel importante



de la población ha sido diagnosticado de alguna **enfermedad** o tiene algún **factor de riesgo** en los que la alimentación juega un papel importante.



Recomendaciones



Recomendaciones para mantener una alimentación saludable



Incluir una cantidad adecuada de frutas, verduras y hortalizas.

Como mínimo, 5 raciones entre frutas, verduras y hortalizas al día. Una idea: al menos una ración de alimentos vegetales en cada comida principal (comidas y cenas) y en el postre. De esta forma de las 5 recomendadas, ya hay 4.



Reducir los ultraprocesados.

Son ricos en azúcares, altos en energía, grasas poco saludables y sal; al tiempo que incluimos un exceso de alimentos de origen animal que resultan excesivos para nuestros intereses de salud. En definitiva, cuantos menos, mejor.



Cocinar en casa.

Cocina lo que comes. Cocinar es el principal facilitador para mantener unos buenos hábitos alimentarios. Y, recuerda, se hace a partir de alimentos frescos. Cocinar no es calentar, hornear, freír o añadir agua a platos precocinados.



Involucrar a los hijos en la cocina.

Es la mejor forma de transmitir los buenos hábitos en casa desde pequeños. No se trata de decirles qué deben comer sino que participen en la tarea de cocinar.

Conclusiones



Conclusiones



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**. Además, **el 80% de los encuestados afirma cocinar en casa**.



Sin embargo, **un tercio de la población adulta admite consumir ultraprocesados 3 o más días a la semana y el 66% de los encuestados afirma comer platos precocinados**. Además, **sólo el 28% cocina a partir de alimentos frescos**, elemento fundamental en la cocina.



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.



Además, **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%).



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.

¡Gracias!

16 de noviembre de 2022



El valor de ser directo



#ComerSaludable



Contacto de prensa

Para más información:

- **Santiago Velázquez**
santiago.velazquez@vivaz.com
Tel. 682 19 69 53
- **Leticia Poveda**
leticia.poveda@lineadirecta.es
Tel. 659 63 90 22
- **Isabel Gata**
isabel.gata@trescom.es
Tel. 630 70 10 69

Síguenos en:



[Facebook.com/VivazSeguros](https://www.facebook.com/VivazSeguros)



[Twitter.com/VivazSeguros](https://twitter.com/VivazSeguros)



[Instagram.com/VivazSeguros](https://www.instagram.com/VivazSeguros)



[Youtube.com/VivazSeguros](https://www.youtube.com/VivazSeguros)



El valor de ser directo