Publicado en Madrid el 12/02/2020

Estudio de Herbalife Nutrition: Los españoles mejoran sus hábitos nutricionales

Efectos de la crisis: ¿más concienciados con la alimentación sana? El Panel de Hábitos Saludables de Herbalife Nutrition - que este año cumple su decimoquinta edición - destaca que los españoles han adoptado hábitos más saludables en su forma de alimentarse y han reducido las comidas y cenas fuera de casa a entre 1 y 2 veces por semana

Tras quince años siguiendo la pauta de cómo son los hábitos de nutrición de los españoles, el Panel Anual de Herbalife Nutrition -desarrollado en conjunto con la empresa de investigación de mercados Instituto IO Sondea- arroja que los españoles mejoran en ciertas costumbres nutricionales, como desayunar a diario, incluir productos frescos en la cesta de la compra o cenar ligero.

La encuesta, que cada año plasma los usos y costumbres alimentarias en España, se realiza mediante entrevistas a una muestra de 2.025 personas entre los 18 y los 65 años de edad de todo el país, seleccionadas por cuotas de sexo, edad y CCAA según INE.

Profundizando en los datos del estudio, 9 de cada 10 españoles afirman desayunar diariamente, mientras que 7 de cada 10 creen que se alimentan de forma saludable. Por otra parte, 2 de cada 3 personas destacan que realizan cenas ligeras antes de irse a la cama (67%) y el 44% ya incluye en su cesta de la compra alimentos ecológicos. Estos datos podrían explicar, en gran parte, por qué España es el tercer país con la esperanza de vida más alta del mundo (83,1 años), superado solo por Japón y Suiza, según la lista aportada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Por edades, el informe de Herbalife Nutrition arroja que son precisamente las personas de mayor edad -de 45 a 65 años- las que optan en su mayoría por una alimentación saludable, caracterizada por desayunos diarios, alimentación sana y natural y el consumo de cenas ligeras antes de ir a la cama. Por el contrario, los jóvenes -de 18 a 44 años- son los más propensos a consumir alimentos menos saludables o a picar entre horas.

Las mujeres superan a los hombres en la costumbre de desayunar a diario, y son más conscientes de la importancia de realizar cenas ligeras, aunque comen alimentos poco sanos por estrés o suelen picar entre horas.

El ocio gastronómico y las influencias en la compra individual

A los españoles les gusta el hábito social de comer y cenar fuera de casa, pero su coste es un factor determinante al momento de hacerlo. Si hace ocho años un 75% afirmaba en este mismo estudio que realizaban menos salidas a bares por la crisis y la merma de poder adquisitivo, la costumbre ha quedado consolidada y más de la mitad de las personas de nuestro país afirman comer fuera de casa entre uno y dos días a la semana, y 2 de cada 3 cenan entre uno y dos días fuera de casa por semana. El 15,90% nunca come fuera de casa y el 23,31% nunca cena fuera de casa.

Preguntados por el gasto alimenticio, cada español gasta una media de 225€ al mes en su cesta de la compra individual, mientras que en ocio gastronómico solo gasta una media de 122€, lo cual evidencia una mayor preferencia por la cocina casera frente a la restauración, a pesar del bombardeo publicitario que llega desde los medios de comunicación y las redes sociales.

Más del 70% de los encuestados consideran, de hecho, que la televisión, los móviles y los medios de comunicación en general, influyen mucho (21,88%) o bastante (49,28%), en la buena o mala alimentación de niños y adultos, ya sea con alimentos preparados en casa o consumidos en restaurantes. Solo el 5% piensa que no tienen ninguna relación con los hábitos alimenticios.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd
Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus Miembros Independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por Miembros Independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visitar IAmHerbalifeNutrition.com.

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:
José Domingo Guariglia
917818090

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Nutrición Sociedad

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es