

Las largas jornadas de trabajo afectan a la dieta de los españoles

El Panel de Hábitos Nutricionales de Herbalife Nutrition destaca que más del 70% de los españoles considera que come de forma saludable. Sin embargo, la extensión de la jornada laboral y comer y cenar más tarde que en otros países europeos puede traer consecuencias negativas

La mitad de los españoles atribuyen los malos hábitos alimenticios al impacto de las largas jornadas laborales. Esta es una de las principales conclusiones extraídas del más reciente Panel Anual de Hábitos Nutricionales de Herbalife Nutrition, desarrollado en conjunto con la empresa de investigación de mercados Instituto IO Sondea.

La encuesta -que refleja los usos y costumbres alimentarias en España- se realizó meses antes del confinamiento mediante entrevistas a una muestra de 2.025 personas de todo el país, entre los 18 y los 65 años de edad, seleccionadas por cuotas de sexo, edad y CCAA, acorde con las estadísticas del INE.

Los encuestados opinan que las largas jornadas laborales promueven la mala alimentación porque hacen que los trabajadores coman más rápido (47%), tendencia que se ha visto reforzada durante los meses del confinamiento. Con la proliferación del teletrabajo, en muchos casos los trabajadores no están cumpliendo el horario de las comidas y pasan largas horas seguidas delante de los ordenadores.

Otros encuestados indicaron, por su parte, que las largas jornadas laborales influyen en la variedad de las comidas que se consumen (29%), pues al haber menos tiempo para cocinar (por las horas dedicadas al trabajo), se suelen preparar los alimentos una sola vez y repetir la misma comida varios días.

Malos hábitos

Aunque el 70% de los españoles consideran que comen de forma saludable, un gran porcentaje también admite el consumo de alimentos poco sanos en situaciones de nerviosismo o estrés (65%) o la ingesta rápida de alimentos (62%), lo que termina afectando su calidad de vida. En su mayoría son los jóvenes, entre 18 y 34 años, los que más incurren en estos hábitos menos saludables, con cifras que superan el 60%,

Cuando se les pregunta por los motivos por los que no comen de forma saludable, la mayoría de los encuestados admiten que les gusta comer algunos alimentos que no son sanos (55,87%), uno de cada tres dice no come mejor porque no tiene tiempo (34,82%) y cerca del 30% porque les resulta complicado preparar una alimentación sana (29,76%) o porque no les gustan ciertos alimentos sanos (28,34%).

Casualmente, son los que trabajan los que más admiten no siempre comer de forma sana porque no tienen tiempo (38%) o porque comen demasiado fuera de casa (26%). Comer de forma poco sana también está relacionado con vivir en un entorno más urbano. De hecho, los residentes en grandes ciudades afirman que no comen más sano porque les resulta muy caro (28%).

España vs. Europa: Diferencias en horarios de trabajo y de comidas

El trabajo afecta el uso del tiempo en general. Si se compara a España con otros países de Europa, los españoles son los que más tarde comen y cenan.

Según el estudio de la Oficina Europea de Estadística (Eurostat) sobre el Uso del Tiempo en Europa[1], existen notables diferencias en los horarios de las comidas y cenas entre los países europeos. Países como Francia, Alemania o Suecia, suelen comer entre las 12h y las 13h, mientras que los horarios de las cenas suelen estar repartidos entre las 17h y las 18h para Suecia, entre las 18h y las 19h en Alemania y entre las 19h y 20:30h en Francia o Italia. Los españoles tienen una dinámica distinta. En general, en España las comidas se realizan entre las 14h y las 16h y la cena entre las 21h y las 22h.

A diferencia del promedio europeo que sitúa el fin de la jornada laboral a las 18h, en España, en muchos casos, esta suele extenderse hasta las 20h.

La influencia de los medios

Más del 70% de los españoles atribuyen a la televisión, los móviles y los medios de comunicación en general una influencia grande o muy grande en los hábitos alimenticios de las personas.

Esta percepción de influencia es mayor entre las mujeres (73%) y entre las personas jóvenes, de 18 a 34 años (79%).

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.

[1] https://verne.elpais.com/verne/2016/03/18/articulo/1458309794_132930.html

Datos de contacto:

Herbalife Nutrition España
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>