Razones por las que se hace dieta

Reeducar en el ámbito nutricional de manera adecuada, sana y segura requiere conocimientos específicos de un profesional. Sólo en la segunda mitad del pasado año la plataforma de servicios profesionales Zaask registró un incremento del 20% de solicitudes de servicios nutricionales. Cada vez se ve menos el perfil de ‘operación bikini’ u ‘operación evento’, y las personas están más concienciadas de que se trata de integrar un estilo de vida, no de hacer algo puntual

Uno de los propósitos más comunes que acompañan el nuevo año es el deseo de mejorar la alimentación para bajar de peso o comer más sano. Para lograr este objetivo cada vez más personas solicitan servicios de profesionales que les ayuden en el ámbito nutricional de una manera adecuada, sana y segura. Zaask, plataforma de contratación de servicios de proximidad, ha detectado que durante el segundo semestre del año, las solicitudes de nutricionistas crecieron un 20% y estiman que “tras los excesos de navidad las peticiones crecerán entre un 10 y un 15% en el primer trimestre”.

Pero ¿quiénes son los que más acuden a las consultas y por qué? Un análisis en Zaask, destaca los principales problemas y razones por las que hacemos dieta.

Vida sedentaria. Pasar muchas horas en casa o estar sometidos a largas jornadas laborales representan factores que contribuyen a la aparición de un amplio espectro de problemas de salud, contra los que la alimentación puede ser un arma eficaz. El control de peso es el objetivo del 44,88% de solicitudes a nutricionistas. Myriam Royo, nutricionista registrada en Zaask, apunta que “es más importante aprender a comer de una forma equilibrada y saludable que comer más o menos calorías, ya que si consigues una alimentación equilibrada, saludable y ajustada a tus necesidades, no habrá que contarlas”.

Dietas específicas para deportistas. Aquellos que practican una gran actividad física también aparecen entre los principales usuarios que recurren a profesionales de la nutrición para buscar información. Para Zaask, las solicitudes de este tipo representan el 40,16%.

Vegetarianos. Este perfil está emergiendo con gran fuerza dentro de los solicitantes de información a nutricionistas profesionales. En el mundo hay más de 600 millones de vegetarianos y en España el número de restaurantes vegetarianos o veganos ha pasado de 353 en 2011 hasta los 686 en 2014, un incremento del 94%, según el listado publicado en Happy Cow.

Coaching nutricional. “Los profesionales de la nutrición están rompiendo con el estereotipo de dieta y reconocen que cada vez reciben menos peticiones de ‘operación bikini’ u ‘operación evento’ y tienen más peticiones de mejorar los hábitos alimentarios de manera general”, como ha explicado la nutricionista Myriam Royo.

Datos de contacto:

Yolanda Acosta

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

Categorías: [Nutrición Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>