

Estudio de Herbalife Nutrition: 4 de cada 10 españoles ha realizado cambios en su dieta durante el 2020

Según el estudio de la empresa One Poll realizado para Herbalife Nutrition entre 28.000 personas de 30 países entre finales de septiembre e inicios de octubre, la mayoría de los encuestados ha incluido más frutas y verduras en su dieta para cuidarse o perder peso. La carne sigue teniendo el protagonismo: forma parte de la dieta diaria en el 80% de los hogares españoles

El 43% de los españoles han hecho cambios importantes en su dieta durante el 2020. La mitad de estos cambios han estado relacionados con un mayor consumo de frutas y verduras o de comidas con una base vegetariana. Estas son las principales conclusiones del estudio realizado entre finales de septiembre e inicios de octubre por One Poll para Herbalife Nutrition, en el que se analizaron perfiles alimentarios de 28 mil ciudadanos de más de 30 países.

El 77% de los españoles que han realizado cambios en su dieta han indicado que ha sido por motivos de salud y el 53% para perder peso, una tendencia que también se mantiene en las cifras europeas y globales.

Cuando se trata de proteínas vegetales, los españoles muestran un marcado interés por los alimentos en grano y legumbres. Entre las preferencias de consumo se sitúan las lentejas (27%), seguidas por las nueces y semillas (20%) y los garbanzos (18%). En Europa gustan las nueces y semillas (25%), mientras que en el resto del mundo predomina también la soja o los productos creados a partir de la soja (20%), considerada por los nutricionistas como la única proteína vegetal completa, capaz de suplir a las proteínas animales.

Los españoles se sienten más saludables

Los cambios en la dieta han tenido una consecuencia positiva en la salud. Así lo admiten 84% de los españoles que han cambiado su alimentación este año. De hecho, 6 de cada 10 pretenden mantener estos cambios en el 2021.

Preguntados por el ejercicio físico, más del 60% de los españoles encuestados indicaron que este año se han ejercitado más y un 58% considera que son personas más saludables que hace un año.

La carne sigue reinando en los menús españoles

Si bien existe una tendencia hacia un mayor consumo de vegetales, el 80% de los españoles afirman consumir carne en su dieta diaria.

El consumo de carne en España es, de hecho, superior al promedio de todos los países analizados

(72%) y también al de los países de la región que participaron en el estudio: Reino Unido, Rumanía, Alemania, Francia, Irlanda, Israel y Bulgaria (77%). Curiosamente, y contrario a las tendencias en Europa y el mundo, en España son las mujeres las que más incluyen la carne en su dieta (81% frente a 77% de los hombres).

Las tradiciones familiares y los hábitos alimenticios tienen una especial relevancia en los patrones de consumo de carne. La mayoría de los encuestados en España consume carne por su sabor (57%) o porque su familia consume carne (34%). Sin embargo, se da un alto porcentaje (26%) que afirma consumir carne porque cree que, de lo contrario, podría estar dejando de obtener importantes nutrientes.

Preguntados por el momento “antojo”, a los españoles les tienta en primer lugar el pollo (64%) y la carne de vacuno (25%), a diferencia de las cifras globales y europeas que prefieren el pollo y el pescado, mariscos y otros productos del mar.

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 distribuidores independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por distribuidores 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:

Herbalife International de España, S.A.
917818090

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>