

Los Españoles No Siguen Las Recomendaciones De Nutrición



"Los españoles son conscientes de que su dieta no es la ideal, pero no la mejoran. Pese a que hay un elevado porcentaje de población -un 85 por ciento- que está satisfecha con su alimentación, reconoce que debería comer (en este orden) más fruta y verdura, pescado y carne", según ha explicado Ramón Calbet, presidente del Foro Interalimentario, en el acto de presentación de los resultados del estudio Hábitos alimenticios de los españoles.

El trabajo ha sido realizado con una muestra de más de 2.500 españoles para obtener información sobre el grado de conocimiento, opinión y hábitos nutricionales de la población. La investigación refleja que, pese a afirmar que los españoles conocen cómo debe ser la dieta ideal, los productos que más aseguran consumir no se ajustan a las proporciones recomendadas por los expertos en nutrición. De los resultados también se extrae que uno de cada cinco españoles no está suficientemente informado sobre su correcta alimentación.

Mientras un 40 por ciento de la población afirma que su fuente de información sobre hábitos nutricionales son los médicos y los centros de salud, todavía hay un 20 por ciento que dice no informarse "de ninguna manera", sobre todo en lo relacionado con las dietas y las necesidades alimenticias.

Respecto a los factores que determinan el tipo de alimentación, destaca que, a pesar de que una amplia mayoría de los españoles (85,6 por ciento) afirma que come a diario en casa, casi un tercio de la población manifiesta que no decide o no puede decidir lo que come debido a diversos factores, especialmente la vida laboral. Además, uno de cada cinco españoles afirma no poder seguir una dieta equilibrada.

A Diario

Por otro lado, en cuanto al consumo diario de alimentos, la leche y los productos lácteos encabezan la lista de los más consumidos con más del 90 por ciento de la población. A continuación le sigue la fruta y la verdura (73,2 por ciento de la población).



En tercer lugar se encuentra la carne; casi una de cada cinco personas la consumen a diario. La pasta, el arroz y las patatas se encuentran en cuarta posición (17, 1 por ciento de la población) y, por último, el pescado, consumido a diario por el 9 por ciento de la población española.

Diario Médico