

El 71% de los españoles que consumen fruta y verdura a diario declara ser más feliz

Florette ha elaborado un estudio para conocer la percepción de los españoles sobre los beneficios emocionales de una alimentación saludable y equilibrada

Las verduras y frutas son esenciales en una dieta saludable y equilibrada. Por todos es sabido que su consumo contribuye a mejorar el estado físico, pero todavía hay un gran desconocimiento en cuanto a los beneficios que estos ingredientes aportan a nivel emocional. De acuerdo con diversos estudios, y aunque muchas personas no lo sepan, lo que se come afecta a las emociones. Tanto es así que el 71% de los españoles que consumen fruta y verdura a diario declara sentirse más feliz desde que ha adoptado esta alimentación.

Así lo revela una encuesta elaborada recientemente por Florette dentro de la campaña #ComerBienParaSerFeliz, con el objetivo de profundizar en la percepción que tienen los españoles sobre cómo su alimentación puede influir en sus emociones. De este modo, el estudio revela que el 57% es consciente de que estas materias primas no solo les hace sentir mejor en el plano físico, sino también en el emocional.

Comida saludable, emociones positivas

La encuesta de Florette también desvela que, gracias al consumo diario de verduras y frutas, un 30% se siente más tranquilo. Asimismo, un cuarto de los españoles declara tener menos ansiedad y estrés, mientras que el 27% cuenta más energía y el 18% está menos irritable.

Estos datos ponen de manifiesto la relación de emociones positivas con una alimentación rica en frutas y verduras. De acuerdo con Mareva Gillioz, dietista integrativa y coach especializada en alimentación y bienestar emocional, esto se debe a que el cerebro e intestino están estrechamente relacionados. “Nuestra microbiota intestinal modula nuestro bienestar y salud emocionales. Esta es la razón por la que, si nuestro intestino sufre de inflamación y malestar debido lo que se come, se tendrá una ‘mente inflamada’. Por ello, y porque contiene también sus propias neuronas, se suele denominar al intestino como ‘segundo cerebro’”, aclara la experta.

Pero ¿qué ocurre a la inversa? ¿Qué alimentos eligen los españoles en base a sus emociones? El estudio de Florette indica que la mayoría opta por las frutas y verduras cuando está alegre y también cuando está tranquilo. Sin embargo, si el sentimiento es de tristeza, es frecuente recurrir a dulces como el chocolate y las golosinas. Estos mismos productos son los favoritos en los momentos de estrés.

¿Qué más hace feliz?

A través de su encuesta, Florette quiso saber qué otras cosas del día a día hacen sentir bien a los españoles. Además de una alimentación rica en frutas y verduras, los participantes del estudio situaron en el top 3 la práctica de ejercicio y escuchar música.

Además de ello, 8 de cada 10 españoles aseguran sentirse más felices sabiendo que contribuyen al cuidado del medioambiente. En concreto, en el ámbito de la alimentación, las tres medidas sostenibles más habituales son, por este orden, elegir productos frescos como los de Florette (55%), aprovechar lo que ha sobrado de una comida para elaborar otra (47%) y comprar la cantidad justa de ingredientes para evitar el desperdicio alimentario (45%).

Platos preparados y saludables

Por último, Florette preguntó a los españoles por las opciones listas para consumir y saludables que hay disponibles en los supermercados. Así, un 46% considera que cada vez hay más opciones prácticas y saludables, mientras que al 54% le cuesta encontrarlas.

Para ayudarles en la búsqueda de platos que ahorren tiempo en la cocina y que sean sanos y nutricionalmente completos, la empresa navarra acaba de lanzar al mercado Recetas Frescas de Verduras, una nueva gama de productos compuesta por tres variedades: Verduras de la Huerta, Guisantes con Jamón y Judías Verdes con Patatas. Se trata de recetas con los sabores que más gustan y que están elaboradas con los ingredientes más naturales, sin conservantes ni colorantes.

“Los resultados de esta encuesta ponen de manifiesto que una alimentación basada en el consumo de frutas y verduras nos hace sentir bien por fuera, pero también por dentro. Por ello, desde Florette continuaremos trabajando para ofrecer a los consumidores productos prácticos que les ayuden a comer bien para ser felices, incluso cuando no disponen de tiempo para cocinar”, concluye Núria Arias, directora de marketing de Florette.

Datos de contacto:

Everythink
915519891

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>