IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1254263/Juice\_Plus\_-\_Estudio\_consumo\_fruta\_y\_verdura.jpg](http://imagen/)

# El 80% de los españoles dice tener una alimentación equilibrada, pero sólo 1 de cada 3 come a diario las 5 raciones de fruta y verdura recomendadas

## Juice Plus ha analizado el consumo de fruta y verdura de 32.000 personas procedentes de Reino Unido, Francia, España, Alemania, Italia, Polonia y Estados Unidos, además de las barreras que les impiden consumir la cantidad suficiente de estos alimentos. Las frutas favoritas de los españoles son el plátano (66%), la manzana (50%) y el melón (38%), mientras que la zanahoria (49%), la lechuga (43%) y el tomate (37%) son las verduras preferidas

En los últimos años, las tendencias de estilo de vida saludable han evolucionado para abordar de manera más completa la salud física, mental y emocional. Además, se ha incrementado, de forma significativa, la conciencia sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada. Y, a pesar de ello, el último estudio de Juice Plus -la gama nutricional de complementos alimenticios para conseguir un estilo de vida sano y equilibrado- evidencia que el consumo medio mundial de frutas y verduras es inferior a las cantidades recomendadas y que existe una confusión generalizada entre lo que se come y lo que se debería comer.

Con el título Acortar distancias hacia una vida más saludable, este informe analiza las tendencias, creencias y comportamientos de 32.000 personas procedentes de siete países distintos: Reino Unido, Francia, España, Alemania, Italia, Polonia y Estados Unidos. El estudio revela que sólo se consume el 68% de la ingesta recomendada de frutas y verduras diarias, siendo el consumo medio mundial de frutas y verduras de 271 gramos al día, sin llegar a los 400 gramos que aconseja la Organización Mundial de la Salud (OMS). En el caso de España, ese porcentaje baja de manera drástica hasta el 29%. ¿Cuáles son los obstáculos que impiden que la gente incluya más fruta y verdura, en cualquiera de sus formas, en su alimentación diaria?

La gente no sabe identificar las raciones recomendadas de fruta y verdura

Uno de los impedimentos para seguir una alimentación sana y equilibrada es porque existe una confusión generalizada entre los españoles en cuanto a lo que perciben, como la cantidad de fruta y verdura que deben comer diariamente y si están comiendo lo suficiente o no.

El 80% de la población española afirma que sigue una alimentación equilibrada. Sin embargo, tan solo el 22% consigue identificar correctamente 80 gramos como una ración de fruta y verdura, siendo 5 raciones de 80 gramos al día la ingesta recomendada. De acuerdo con Paula Sáiz de Bustamante, farmacéutica experta en nutrición y colaboradora en la promoción de hábitos saludables de Juice Plus, una alimentación completa y variada contribuye a evitar déficits nutricionales que podrían conllevar alteraciones de salud.

¿Cuáles son la fruta y verdura favoritas de los españoles?

Entre las frutas favoritas de los españoles, en el top 3 se encuentran: el plátano (66%), la manzana (50%) y el melón (38%). En cuanto a lasverduras, la zanahoria es la preferida, con un 49%, seguida de la lechuga (43%) y el tomate (37%).

En cuanto a la forma de consumir estos alimentos, los españoles lo hacen, sobre todo, de tres formas: picadas (57%), enteras (53%) y en ensaladas (43%), aunque los jóvenes de entre 18 y 34 años de edad prefieren los batidos (55%) en lugar de las ensaladas.

Cambio en los patrones de consumo de fruta y verdura

En España, el consumo de fruta y verdura aumenta progresivamente a medida que avanza la edad y este incremento se debe, principalmente, a la preocupación por la salud (37%). Aunque un 28% de los españoles afirma haber aumentado el consumo de estos alimentos por haber una mayor variedad que cuando eran más jóvenes, es mayor el porcentaje (38%) de los que aseguran comer menos fruta y verdura que cuando eran más jóvenes debido al creciente coste de los productos frescos. Estos porcentajes se invierten si se hablade la población senior (65) española, mucho más concienciada con su consumo y sus beneficios para la salud, pues pasan a ser del 33% y el 23%, respectivamente.

Los cambios de comportamiento relacionados con el consumo de fruta y verdura a lo largo del tiempo también se relacionan con el deterioro de la calidad del producto con respecto a hace años. Como muestra de ello, el 51% de los españoles afirma que las frutas y verduras tienen un valor nutricional inferior a cuando ellos eran pequeños.

Cómo afecta el aumento de precios al consumo de fruta y verdura

A raíz de la inflación y el incremento del coste de vida, la cesta de la compra se ha encarecido notablemente, acumulando una subida de precios del 30,8% en los últimos dos años, según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). Tal es así que para 1 de cada 4 españoles, la fruta y la verdura son losproductos más caros de su compra semanal, por detrás de la carne y el pescado.

El aumento del precio, en algunos casos, puede ser motivo para reducir la calidad y/o cantidad de los alimentos que se compran. El 39% de los hogares españoles afirma haberexperimentado inseguridad alimentaria, sobre todo en el caso de los más jóvenes, y el 49% de los consumidores ha reducido su consumo de frutas y verduras frescas. Además, el 87% de los españoles piensa que estos alimentos deberían ser más accesibles y asequibles.

Para Sáiz de Bustamante, es muy buena señal que la gente no solo se preocupe por el consumo de fruta y verdura frescas para mejorar su salud, sino que demanden su accesibilidad. Además, es muy importante consumir las raciones recomendadas de fruta y verdura y, en caso de ser necesario, valorar la ingesta de suplementos que eviten el déficit de nutrientes.