

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

[Multimedia](#)

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 las verduras, 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 habla de 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 los productos 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 haber experimentado 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".
