

## Los españoles elegimos platos saludables en solo 1 de cada 10 ocasiones



A la hora de elegir los platos que vamos a consumir impera “que nos faciliten el día a día”, seguido del placer, el sabor y en cuarto lugar la salud, además optamos por platos únicos en el 61% de los casos, especialmente ensaladas, pizzas, pechuga de pollo y lentejas



EVER HEALTH recuerda la importancia de llevar una dieta equilibrada y la necesidad de acudir a un especialista, en el caso de que necesitemos perder peso, “que nos enseñe a comer y nos ayude a cambiar hábitos de forma personalizada y controlada”

**Madrid. 06 de agosto de 2019.-** A la hora de elegir los platos que vamos a consumir en el hogar, los españoles solo tenemos en cuenta que sean buenos para la salud en el 13% de las ocasiones. Lo que impera por encima de todo es la conveniencia, es decir, alternativas que nos faciliten el día a día (en el +29,4% de las ocasiones), seguida del placer (22,7%) y el sabor (20,2%), según los últimos datos del Informe del Consumo Alimentario en España 2018 analizados por EVER HEALTH.

Asimismo, según esos mismos datos, optamos por platos únicos en el 61% de las ocasiones frente a los menús de primer plato, segundo y postre, y por tipo de receta, los platos más consumidos son: las ensaladas verdes (+10%), pizzas (+5,4%), ensaladas de tomate (4,9%), pechuga de pollo (4,2%), lentejas (4,1%), sopa de pasta y macarrones (3,7%) y merluza (3,3%).

La elección de los platos más consumidos, según dicho informe, concluye que en líneas generales la dieta de los españoles “sigue siendo sana y equilibrada”. En este sentido, Alba Lobo, nutricionista de EVER HEALTH, explica que “cada vez existe una mayor concienciación sobre la necesidad de mantener una dieta equilibrada, con la que además poder mantener un peso saludable a lo largo del tiempo”.

Sin embargo, Lobo recuerda que, especialmente durante las fechas previas y durante el verano, la mayoría de las personas que quieren bajar de peso “no buscan ayuda profesional, se apoyan en información de revistas, páginas web e *influencers* y reconocen haber realizado “dietas milagro” para bajar de peso rápidamente, sin tener en cuenta cómo lo van a hacer para poder mantener el peso en un futuro y, en ocasiones, sin preocuparse por el riesgo que pueda suponer para su salud.”

Los profesionales en este ámbito (dietistas-nutricionistas licenciados, graduados o colegiados) apuestan por una pérdida de peso gradual, en torno a 0,5Kg a la semana. Para conseguirlo, detalla Lobo, “se enseña a comer de forma equilibrada y se realizan cambios en los hábitos del paciente, de forma personalizada y controlada”.

Para la nutricionista de EVER HEALTH, “al minimizar los hábitos menos saludables y adquirir otros mejores, se consigue cumplir con los objetivos de pérdida de peso y resulta más fácil el mantenimiento posterior, ya que durante este proceso se aprende a comer de forma saludable y a llevar una vida más activa”.

“El concepto de los alimentos prohibidos y de las dietas estrictas queda obsoleto con esta metodología”, el éxito está, según Lobo, en “aceptar que se puede mejorar la alimentación, tener fuerza de voluntad para cambiar ciertos hábitos, tener confianza en alcanzar el objetivo y ser constante con el cambio de hábitos”.