

Redacción

El 84% de los españoles consume poca fruta y verdura

Una encuesta realizada entre más de mil personas de siete ciudades españolas (Barcelona, Madrid, Sevilla, Valencia, Bilbao, Zaragoza y Gijón) ha puesto de manifiesto que el 84 por ciento de los españoles consume poca cantidad de fruta y verdura al día. Tan sólo el 15 por ciento de los encuestados ingiere un mínimo de 5 raciones diarias de estos alimentos, la cantidad diaria recomendada (CDR) por los expertos en nutrición. Además, un 8 por ciento de los encuestados han reconocido que come menos de una ración diaria de fruta y verdura.

Sin embargo, es llamativo que el 70 por ciento de los ciudadanos crea que toma una cantidad suficiente de estos productos, cuando la ingesta media diaria es de 2,92 raciones, una cifra bastante alejada de las cinco recomendadas. Esto demuestra que la mayor parte de la población sobrestima el consumo de la fruta y la verdura, y no es consciente de que no consigue alcanzar los niveles mínimos aconsejados.

Quienes sí son conscientes de que no cumplen con la CDR han argumentado, entre las razones principales de ese consumo insuficiente, la falta de costumbre y el escaso tiempo para pelar y preparar la fruta y la verdura, debido al actual ritmo de vida, que hace difícil el consumo de estos alimentos fuera del hogar.