



Encuesta Mitos y Errores en Alimentación en la población Española 2016

2016

Objetivo:

Registrar que conocimientos y percepciones tiene la población española sobre conceptos claves en alimentación:

- ¿Los españoles nos preocupamos por la alimentación y sus desequilibrios?
 - ¿Lo que sabemos concuerda con nuestros actos?
-

Muestra realizada

| Zona | Tamaño de la Muestra Participantes en el Estudio | |
|---------------------|---|--------|
| | N | % |
| Norte | 111 | 22,20 |
| Centro | 101 | 20,20 |
| Sur | 96 | 19,20 |
| Cataluña y Baleares | 88 | 17,60 |
| Canarias y Levante | 104 | 20,80 |
| Total | 500 | 100,00 |

| Edad (años) | n | % Totales | Tamaño de la Muestra |
|-------------|-----|-----------|----------------------|
| | | | % Validos |
| 40-50 años | 169 | 33,80 | 33,80 |
| 51-65 años | 165 | 33,00 | 33,00 |
| +65 años | 166 | 33,20 | 33,20 |
| Total | 500 | 100,00 | 100,00 |

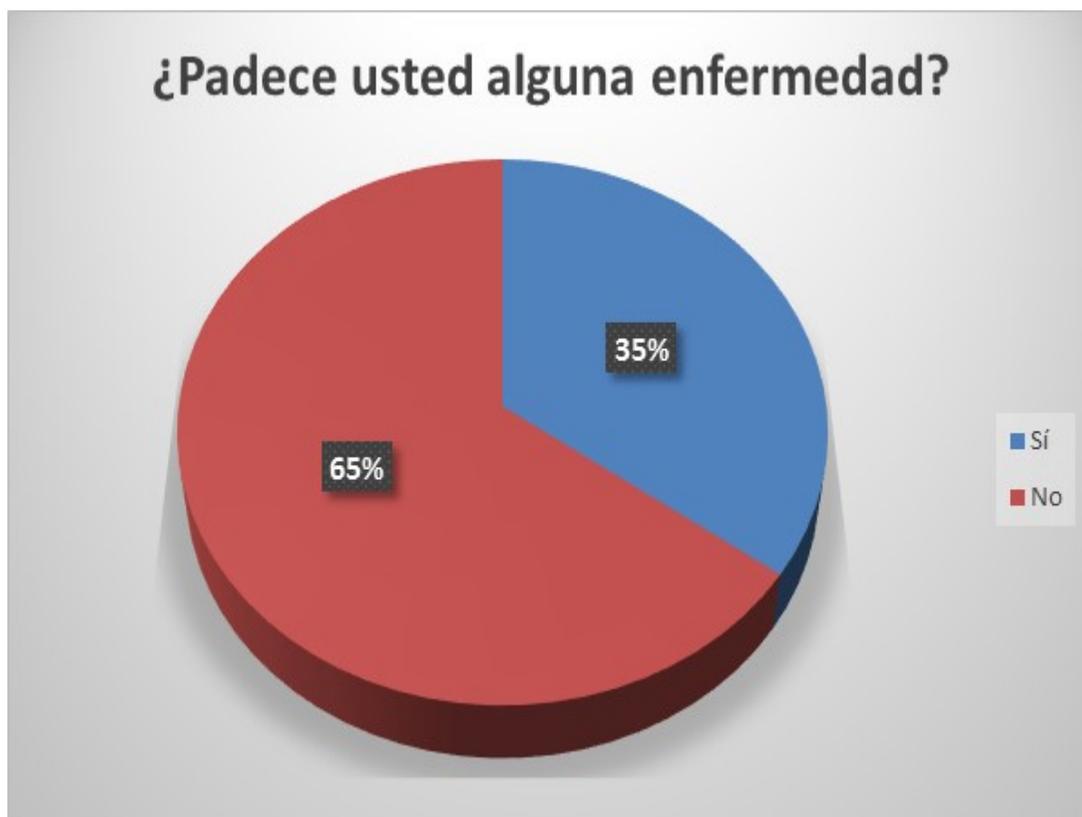
| | N | NMiss | Media | Sd | IC95-Low | IC95-Up | Mín., | Mediana | Max, | IQR |
|--------------------|-----|-------|-------|-------|----------|---------|-------|---------|-------|-------|
| Edad (años) | 500 | 0 | 59,52 | 13,65 | 58,32 | 60,72 | 40,00 | 58,00 | 90,00 | 22,00 |



Resultados

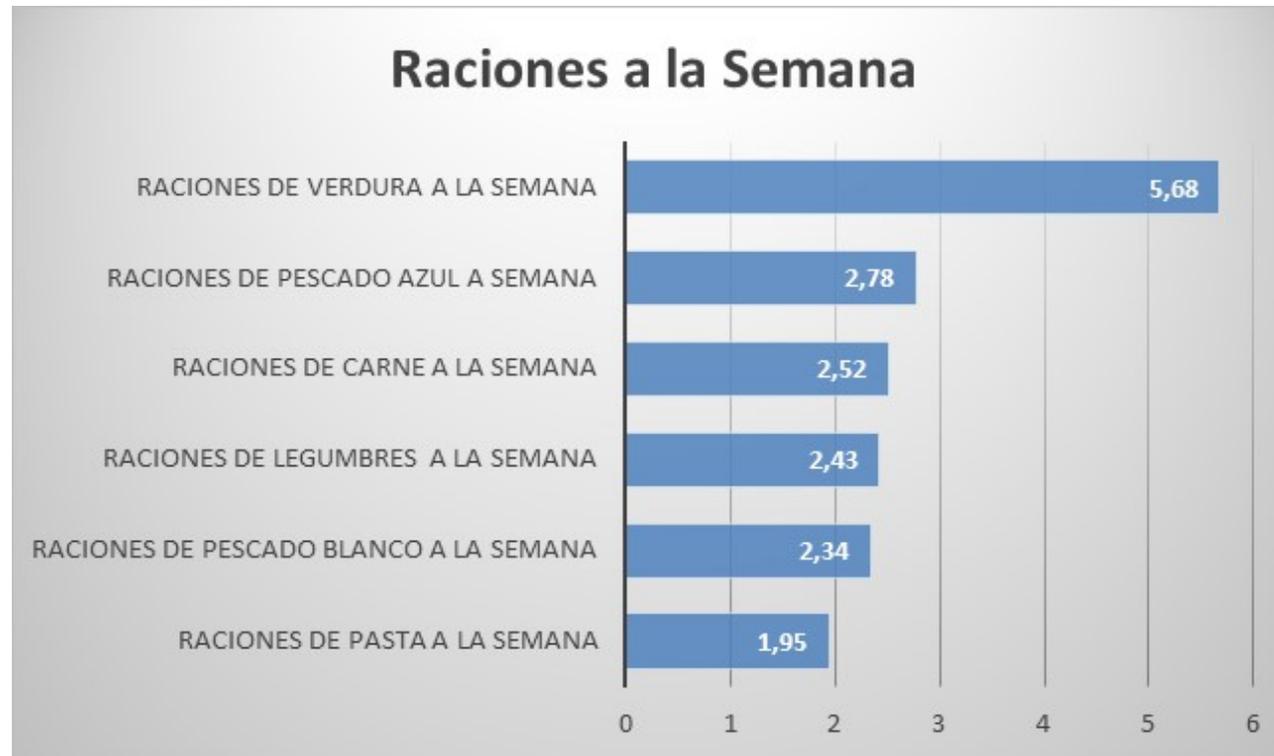


Enfermedades



Aproximadamente, el **35%** de los participantes en el estudio indicó que padecía de algún tipo de enfermedad.

Raciones de los siguientes alimentos considera que debería tomar por semana en una dieta equilibrada



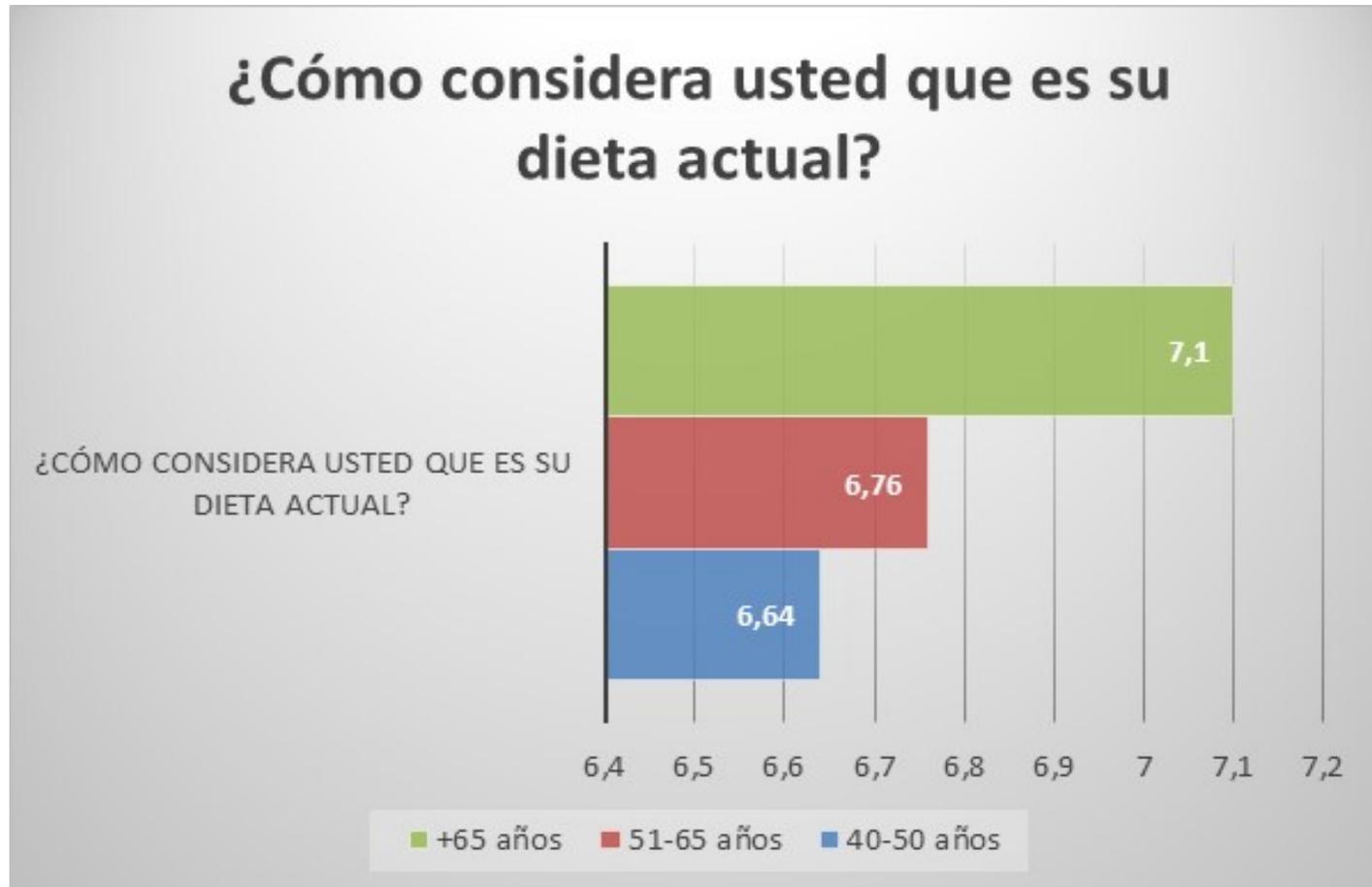
¿Cómo considera usted que es su dieta actual?

| como considera usted que es su dieta actual | Tamaño de la Muestra | | |
|---|----------------------|-----------|-----------|
| | n | % Totales | % Validos |
| 0 | 2 | 0,40 | 0,40 |
| 1 | 1 | 0,20 | 0,20 |
| 2 | 1 | 0,20 | 0,20 |
| 3 | 9 | 1,80 | 1,80 |
| 4 | 12 | 2,40 | 2,40 |
| 5 | 64 | 12,80 | 12,80 |
| 6 | 87 | 17,40 | 17,40 |
| 7 | 156 | 31,20 | 31,20 |
| 8 | 123 | 24,60 | 24,60 |
| 9 | 30 | 6,00 | 6,00 |
| 10 | 15 | 3,00 | 3,00 |
| Total | 500 | 100,00 | 100,00 |

| como considera usted que es su dieta actual | N | NMiss | Media | Sd | IC95- | IC95- | Mín., Mediana Max, IQR | | | |
|---|-----|-------|-------|------|-------|-------|------------------------|------|-------|------|
| | | | | | Low | Up | | | | |
| como considera usted que es su dieta actual | 500 | 0 | 6,83 | 1,50 | 6,70 | 6,96 | 0,00 | 7,00 | 10,00 | 2,00 |

En media, los encuestados indicaron una puntuación de 6,83 puntos en una escala de 0 a 10. **Cerca de un 18% autosuspende su dieta (5 o menos puntos). 1 de cada 5**

¿Cómo considera usted que es su dieta actual?



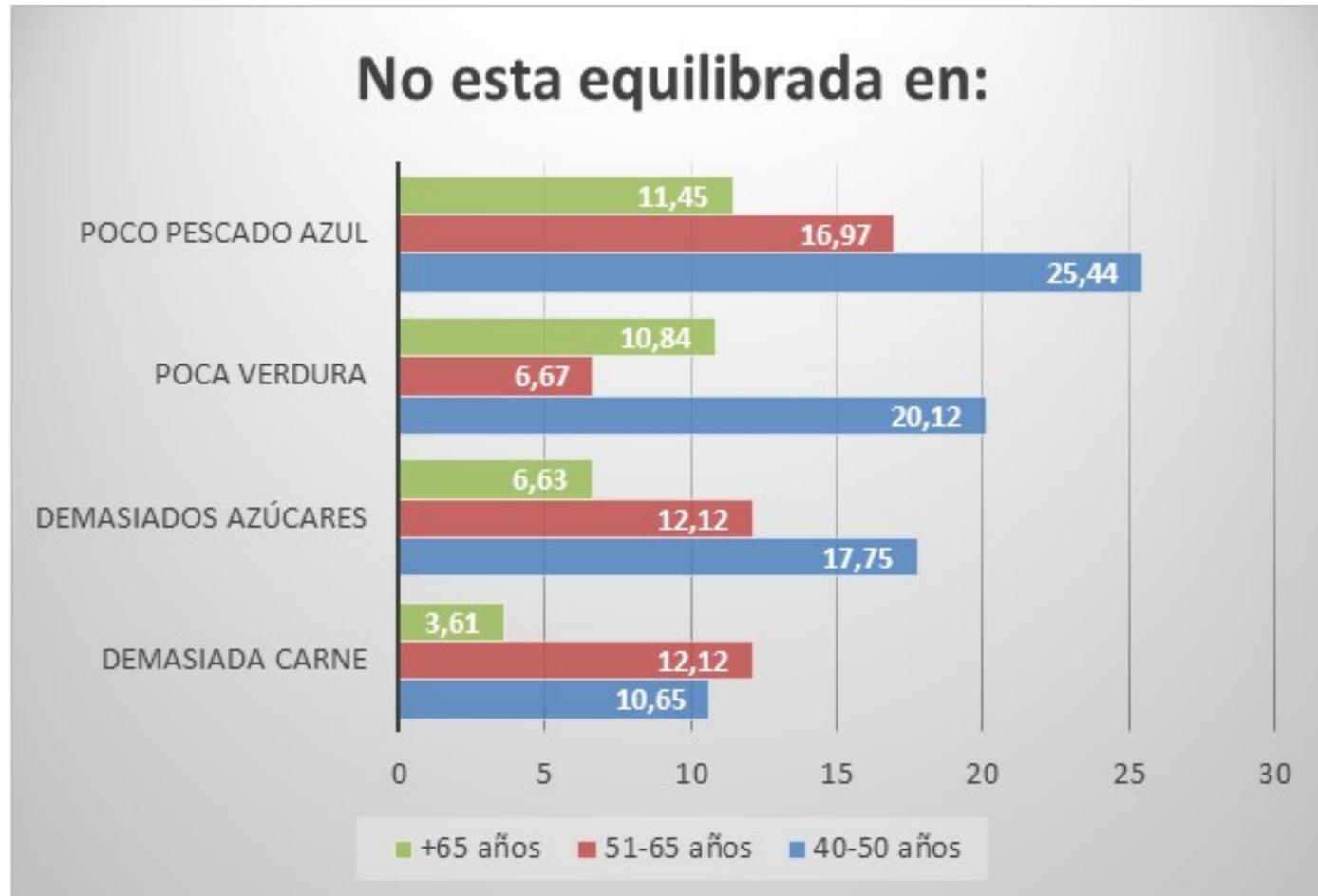
A mayor edad, mayor creencia sobre la idoneidad de su dieta

¿En qué aspectos considera que no está equilibrada?



Un 18% de los participantes en el estudio ha indicado que su dieta no está equilibrada porque come poco pescado azul.

¿En qué aspectos considera que no está equilibrada?



Los más jóvenes son los que más indicado que proviene del poco consumo de pescado azul, poca verdura y demasiados azucares.



Consumo de Pescado

| | N | NMiss | Media | Sd |
|--|-----|-------|--------|--------|
| ¿Cuántas veces toma usted pescado blanco a la semana? | 500 | 0 | 1,88 | 1,06 |
| ¿Cuántas veces toma usted pescado azul a la semana? | 500 | 0 | 1,95 | 1,20 |
| Porcentaje Azul sobre el Total de Pescado | 486 | 14 | 49,94 | 19,49 |
| Gr. Pescado blanco a la Semana | 500 | 0 | 235,50 | 132,10 |
| Gr. Pescado Azul a la Semana | 500 | 0 | 243,25 | 150,31 |



La OMS recomienda la ingesta de pescado azul al menos 2 veces a la semana.

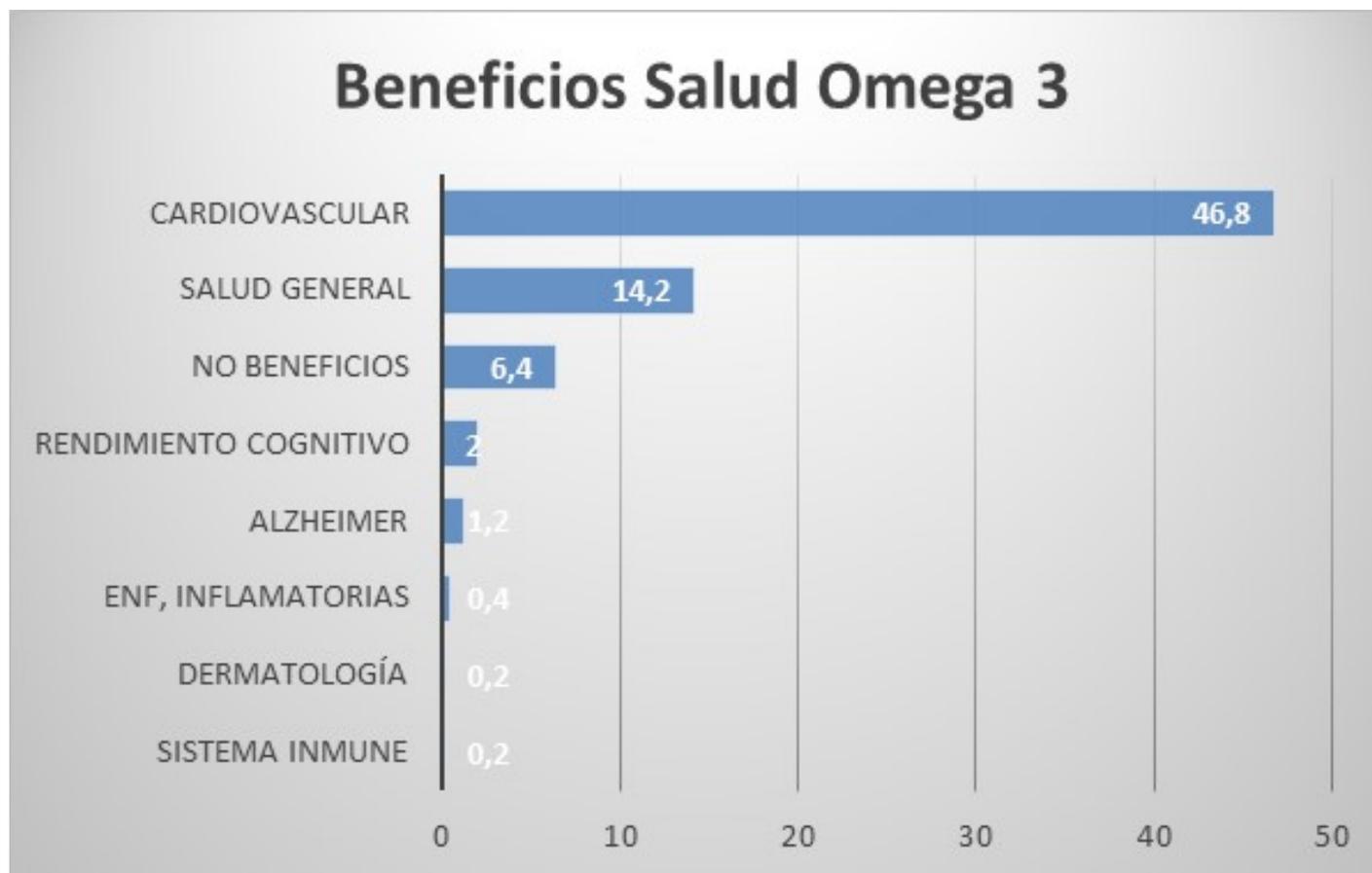
¿Conoce qué alimentos son fuentes de Omega 3?

| | n | % Totales | Tamaño de la Muestra % Validos |
|--|-----|-----------|-----------------------------------|
| ¿Conoce qué alimentos son fuentes de Omega 3? | | | |
| Sí | 346 | 69,20 | 69,20 |
| No | 154 | 30,80 | 30,80 |
| Total | 500 | 100,00 | 100,00 |

| ¿Cuáles Son? | | | |
|-----------------|-----|-----|-------|
| Ítem | N | n | % |
| Pescado Azul | 346 | 293 | 84,68 |
| Pescado Blanco | 346 | 54 | 15,61 |
| Carnes Rojas | 346 | 1 | 0,29 |
| Carnes Blancas | 346 | 0 | 0,00 |
| Frutos Secos | 346 | 105 | 30,35 |
| Leche | 346 | 75 | 21,68 |
| Aceite de Oliva | 346 | 39 | 11,27 |

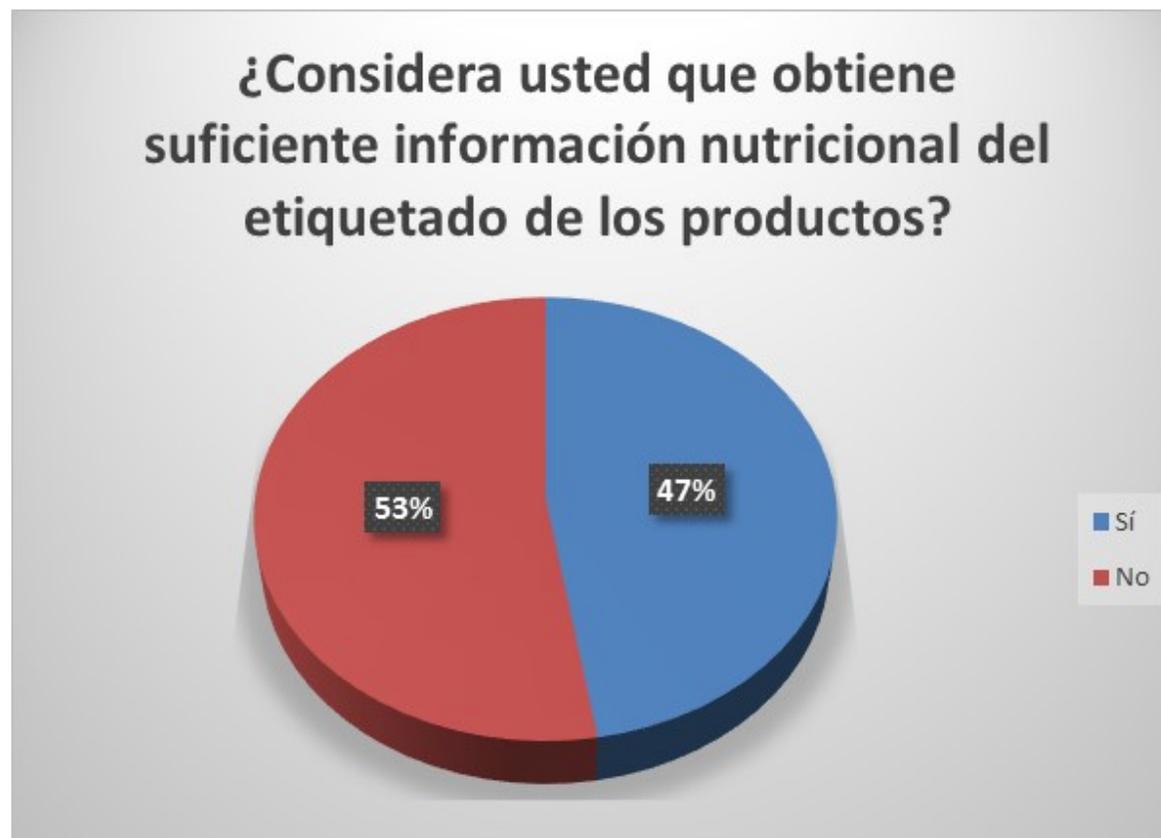
3 de cada 10 no conocen las fuentes de O-3. Entre los que sí que las conocen, el 85% ha citado al pescado azul como fuente de omega 3.

¿Qué beneficios tiene para la salud el omega 3?



Cerca del 47% de los participantes en el estudio ha indicado como beneficio asociado al consumo de Omega 3, los beneficios cardiovasculares.

¿Considera usted que obtiene suficiente información nutricional del etiquetado de los productos?



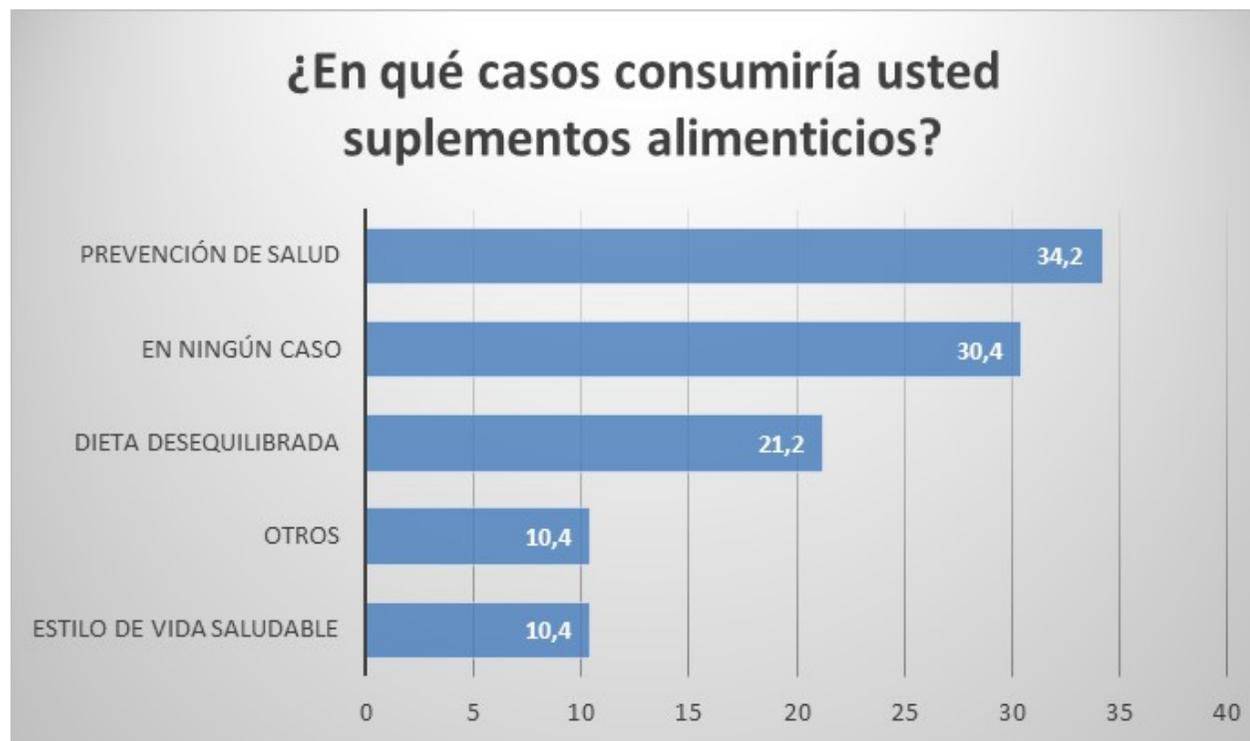
Cerca del 53% de los participantes considera que no se obtiene la suficiente información nutricional en el etiquetado de los productos. Sin diferencias entre los grupos estudiados.

¿Conoce usted qué son los suplementos alimenticios?



4 de cada 10 no conoce lo que son los suplementos alimenticios

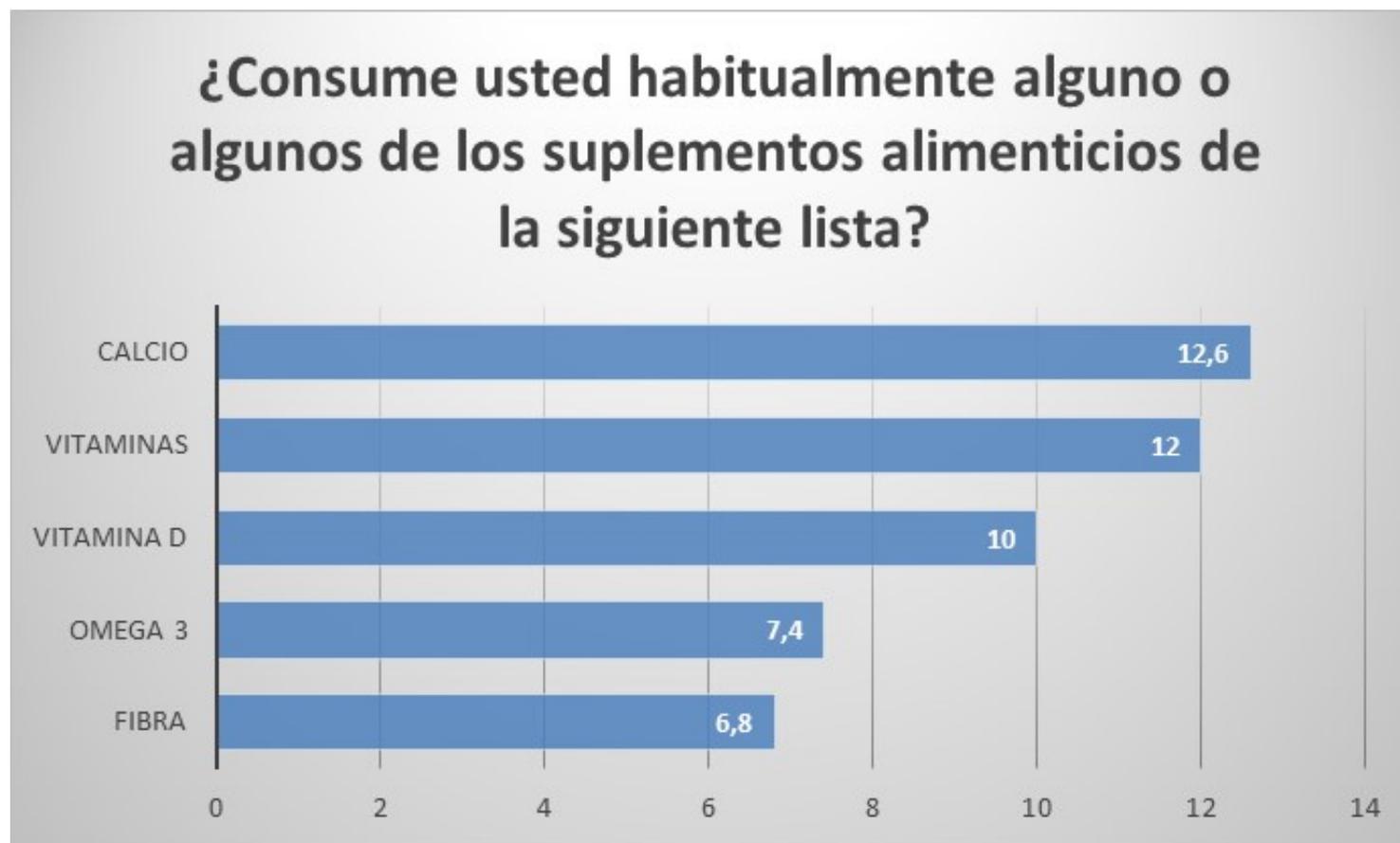
¿En qué casos consumiría usted suplementos alimenticios?



Tras explicar la función de un suplemento alimenticio 7 de cada 10 estarían dispuestos a consumirlos.

Entre estos, la mayoría consumiría suplementos alimenticios en caso de prevención de salud y en casos de dieta desequilibrada.

¿Consume usted habitualmente alguno o algunos de los siguientes suplementos alimenticios?

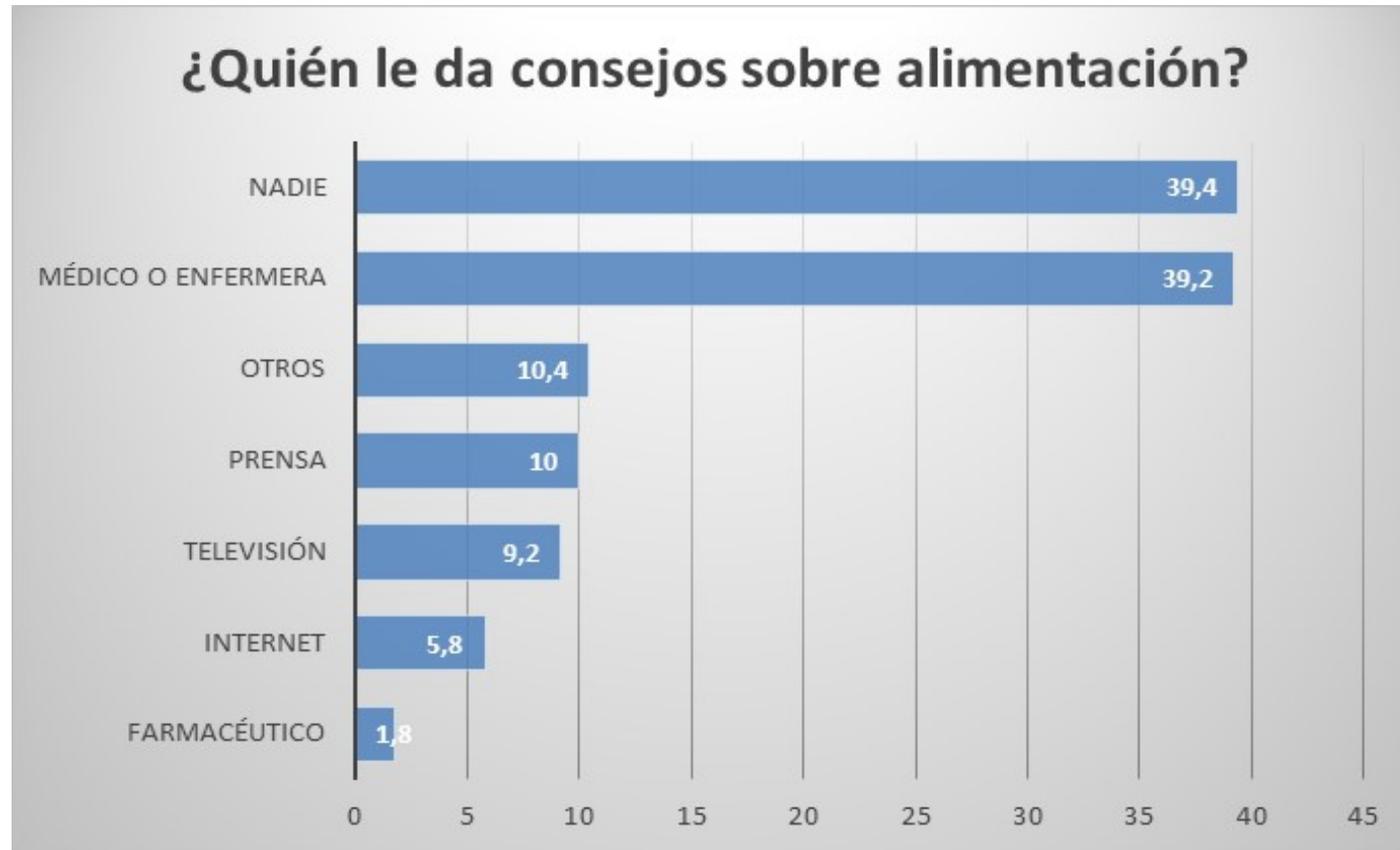


¿Consume usted habitualmente alguno o algunos de los siguientes suplementos alimenticios?

| Le recomendó alguien el consumo de suplementos alimenticios o alimentos enriquecidos ¿Quién? | | | | |
|--|-----|-----|-------|--|
| Ítem | N | n | % | |
| Médico o Enfermera | 500 | 104 | 20,80 | |
| Televisión | 500 | 19 | 3,80 | |
| Farmacéutico | 500 | 8 | 1,60 | |
| Internet | 500 | 5 | 1,00 | |
| Prensa | 500 | 10 | 2,00 | |
| Nadie | 500 | 341 | 68,20 | |
| Otros | 500 | 31 | 6,20 | |

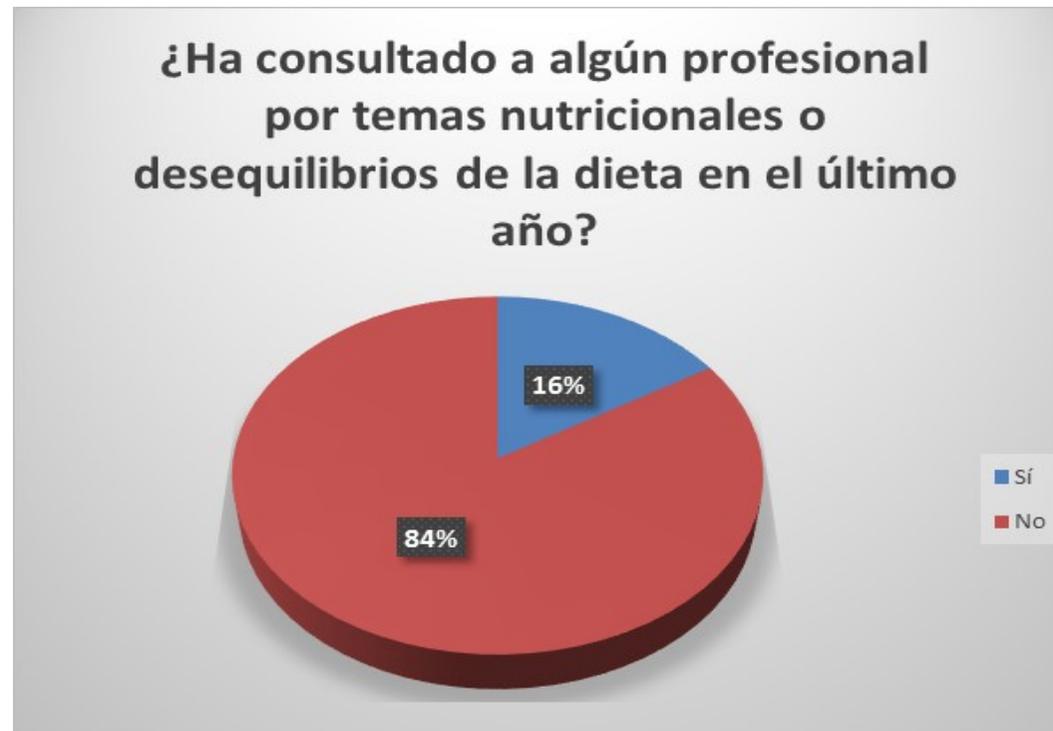
El 68% de los participantes en el estudio ha indicado que nadie le ha recomendado el consumo de suplementos alimenticios o alimentos enriquecidos
Solo un 21% ha indicado que lo hizo su médico o enfermera.

¿Quién le da consejos sobre alimentación?



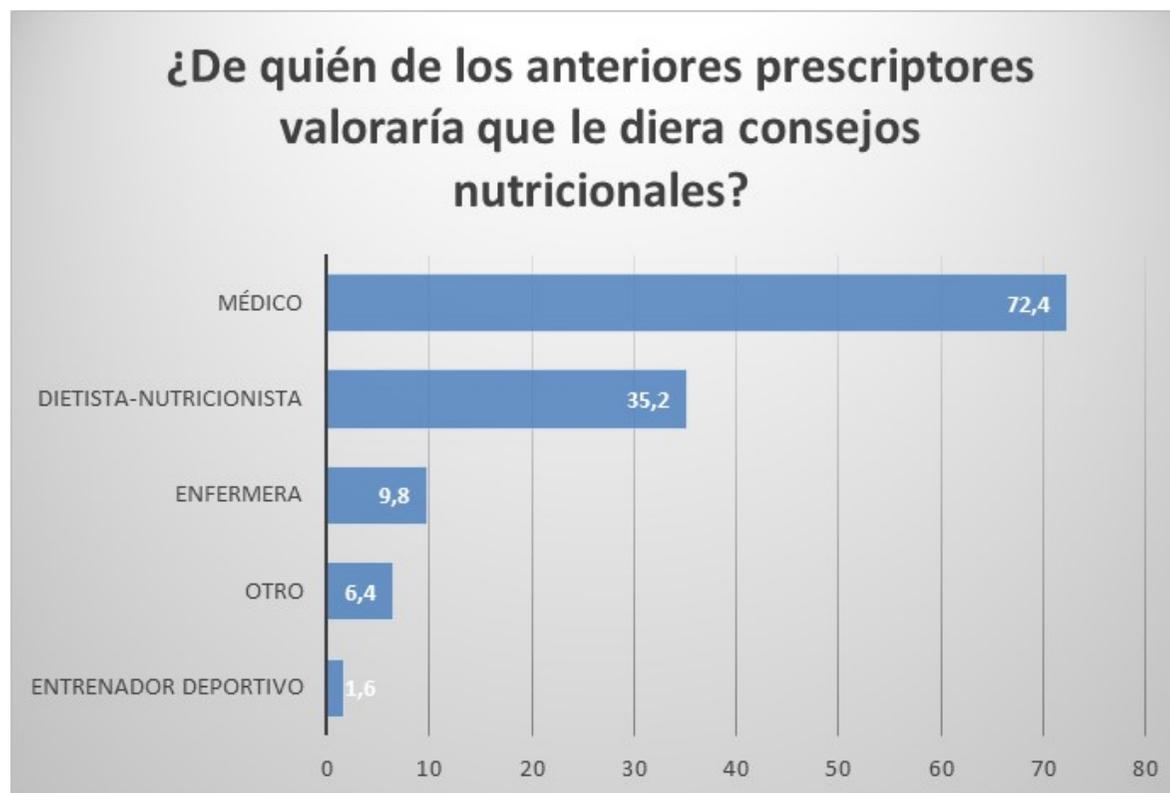
4 de cada 10 participantes han indicado que nadie le da consejos sobre alimentación

¿Ha consultado a algún profesional por temas nutricionales o desequilibrios de la dieta en el último año?



Solo el 16% de los participantes en el estudio ha indicado que en el último año ha consultado a algún profesional por temas nutricionales. Un 65% acudió a su médico, y un 33% al Dietista-Nutricionista.

¿De quién de los anteriores prescriptores valoraría que le diera consejos nutricionales?



A pesar de que el solo un 16% consulta proactivamente a su médico por consejos nutricionales, el 72% de los participantes ha indicado que valoraría los consejos de su médico.



Considera usted que en las consultas médicas ...

| Porcentaje de Acuerdo con afirmaciones | | | |
|--|-----|-----|-------|
| Item | N | n | % |
| Consultar sobre los hábitos nutricionales a los pacientes debería de ser una práctica frecuente | 500 | 394 | 78.80 |
| Hacer recomendaciones nutricionales sobre la dieta debería de ser una práctica frecuente | 500 | 392 | 78.40 |
| En caso de riesgo de no poder llevar a cabo una dieta sana y equilibrada, la recomendación de suplementarla con suplementos nutricionales se debería valorar | 500 | 332 | 66.40 |
| Recibir información sobre los beneficios de los complementos alimenticios debería ser una práctica frecuente | 500 | 313 | 62.60 |
| Asegurar una dieta equilibrada es importante para prevenir posibles enfermedades | 500 | 463 | 92.60 |
| Una dieta equilibrada en nutrientes puede estar compuesta por alimentos naturales y suplementos nutricionales como el Omega 3, la vitamina D, Calcio... | 500 | 314 | 62.80 |

0-5 -> En Desacuerdo

6-10 -> De acuerdo



Conclusiones

Participantes del Estudio

- Aproximadamente, el 35% de los participantes en el estudio indicó que padecía de algún tipo de enfermedad.





Conclusiones

Conocimiento y percepción de dieta equilibrada

- En general el **conocimiento sobre las raciones/día es correcto**, pero **no se corresponde el conocimiento con la actitud real** recogida después.
 - En media, los encuestados puntuaron su dieta como correcta (6,83 puntos en una escala de 0 a 10). **No obstante, cerca de un 18% autosuspende su dieta (5 o menos puntos). 1 de cada 5 entrevistados.**
 - Un 18% ha indicado que su dieta no está equilibrada por que come poco pescado azul, seguidos de verduras, frutas y demasiados azúcares (aprox 12% cada).
-



Conclusiones

Consumo de Pescado Azul

- Respecto al consumo de pescado azul. **La OMS recomienda la ingesta de pescado azul al menos 2 veces a la semana.**
 - El promedio de consumo de pescado azul a la semana es de 1,95 raciones, mientras que **solo un 18% reconoce realmente que consume poco pescado azul.**
-



Conclusiones

Conocimiento 0-3

- **Tres de cada 10 españoles desconoce** qué alimentos son fuente de omega 3.
 - Entre los que sí, el 85% ha citado al pescado azul como fuente de omega 3.
 - **Un 47%** de los participantes en el estudio **ha indicado** como beneficio asociado al consumo de Omega 3, **los beneficios cardiovasculares.**
-



Conclusiones

Etiquetado alimentos y suplementos alimenticios

- Cerca del **53%** considera que **no se obtiene la suficiente información nutricional en el etiquetado de los productos.**
 - **4 de cada 10 no conoce lo que son los suplementos alimenticios.**
 - **Tras explicarles lo que son los suplementos alimenticios, aprox. Un 70% de ellos estarían dispuestos a tomarlos en caso de prevención de salud y dieta desequilibrada.**
-



Conclusiones

Recomendación de los médicos

- El 68% ha indicado **que nadie le ha recomendado el consumo de suplementos alimenticios o alimentos enriquecidos**, y un 21% lo hizo su médico.
 - **A un 39%** de los participantes **nadie le da consejos sobre alimentación.**
 - **El 16% en el último año ha consultado a** algún profesional por temas nutricionales. Un 65% acudió a su médico, y un 33% al Dietista-Nutricionista.
 - **El 72% de los participantes confiaría en su médico en darle consejos nutricionales**
-

Conclusiones

Los pacientes confían en el consejo médico y se muestran totalmente **de acuerdo en que:**

- Asegurar una dieta equilibrada es importante para prevenir posibles enfermedades
- Consultar sobre los hábitos nutricionales a los pacientes debería de ser una práctica frecuente
- Hacer recomendaciones nutricionales sobre la dieta debería de ser una práctica frecuente

Reflexión: "El paciente demanda un papel más activo del médico en su consejo nutricional y en corregir sus desequilibrios dietéticos para prevenir enfermedades futuras"
