



ElPozo Alimentación presenta el Índice del BienStar, un barómetro de la calidad de vida y los hábitos saludables de los españoles

ElPozo Alimentación toma el pulso al bienestar de la población española

- El 95% de los encuestados reconoce que tiene que restringir su consumo de grasas, aunque solo dos de cada tres considera necesario reducir la ingesta de sal
- La situación de crisis económica no impide que los españoles sigan preocupándose y cada vez más, por conseguir hábitos de alimentación y vida saludables
- A más de la mitad de la población le gustaría cuidarse más
- Los españoles le dan un aprobado a su bienestar (6,6)
- La principal fuente de bienestar es la familia

11 de Abril de 2013.- El bienestar es un concepto muy amplio que hace referencia al conjunto de factores tanto externos como internos que aportan mayor calidad de vida. Por tanto, cuidar la alimentación y los hábitos de vida es importante para conseguir un mayor grado de bienestar.

ElPozo Alimentación ha creado el *Índice del Bienestar*, un sondeo a través del cual ha preguntado a los españoles por sus hábitos de alimentación y su preocupación por mejorarlos, así como por su grado de bienestar. Este estudio realizado por la agencia especializada en salud SPRIM se ha llevado a cabo con una muestra de 1.000 personas en toda España de ambos sexos y de edades comprendidas entre los 25 y los 65 años.

Del estudio destaca que los españoles encuestados se preocupan por su salud e intentan llevar una alimentación saludable pero no siempre lo consiguen. Les gustaría cuidarse más, comer mejor y hacer más ejercicio. En definitiva, se preocupan por conseguir y mantener unos hábitos saludables. En concreto el 34,2% de los encuestados afirma que intenta llevar una vida saludable pero no siempre lo consigue, al 27,2% le gustaría cuidarse más, entendiendo por ello comer mejor y hacer más ejercicio, mientras que el 21,3% se cuida: tiene especial cuidado con la alimentación y lo combina con ejercicio físico. Sólo el 3,9% de los encuestados reconoce que



come lo que le apetece sin tener en cuenta si es bueno o malo. Según destaca el Dr. Jose Luís Llisterri, actual presidente de SEMERGEN, Coordinador Nacional del Grupo de Hipertensión

Arterial de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) y miembro del Comité de Expertos del BienStar de ElPozo Alimentación *“es fundamental para estar sano y sentirse bien la combinación de una alimentación saludable y equilibrada y la práctica de ejercicio diario”* (ver tabla 1).

Sabemos que nos pasamos con la grasa y la sal

Según han indicado los consumidores encuestados, su consumo de grasas y sal es excesivo. El 94,8% de los encuestados consideran importante restringir y/o controlar el consumo de grasas en la dieta mientras que el 79,9% de ellos afirma comprar productos “bajos en grasa” o “sin grasa” con el objetivo de conseguir una alimentación más sana. A pesar de que un 73,8% de los encuestados considera necesario reducir la ingesta de sal, un 57% de los mismos afirma no comprar las versiones “bajas en sal” o “sin sal” lo que también se relaciona con el dato indicado en la tabla anterior ya que sólo un 10,6% de los encuestados se fija en la cantidad de sal cuando consulta el etiquetado nutricional. Según destaca el Dr. Jose Luís Llisterri, *“siempre es recomendable la reducción del consumo de sal y sobre todo en los casos de pacientes con hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular y obesidad entre otras, aunque en general es necesario que la población general reduzca su consumo de sal y grasas”*.

Leemos el etiquetado nutricional, especialmente el valor energético y las grasas

El etiquetado nutricional suele ser un punto de información para que el consumidor pueda conocer las características del producto que va a adquirir, y pueda determinar si se trata de un producto que le ayuda a cuidar su alimentación y por tanto su salud en general. De este estudio se extrae que el 85,8% de los encuestados afirman leer el etiquetado nutricional, aunque la gran mayoría, el 64,9%, declara que sólo lo lee a veces frente al 20,9% que declara leerlo siempre. Por el contrario el 14,2% de la población afirma no leer nunca el etiquetado nutricional. Tal y como indica el Dr. Llisterri, *“es importante que el consumidor se tome unos segundos para mirar el etiquetado nutricional, ya que este le ofrecerá toda la información necesaria para determinar si ese producto se adapta a sus requerimientos y es recomendable para su dieta, más en el caso de pacientes en tratamiento y con una dieta restrictiva en grasas y sal”* (ver tabla 2).

Por tanto, se acentúa la tendencia de la población española por informarse sobre las características de los productos que pueden llegar a adquirir en el momento de la decisión de compra. Es destacable de igual modo que aquellos que sí leen el etiquetado nutricional, el



46,2%, se fijan en toda la información en general y en especial en el valor energético y las grasas (ver tabla 3).

Aprobado alto

ElPozo Alimentación ha llevado a cabo este estudio a raíz de la pregunta que el ex -míster España y presentador Jorge Fernández hacía en la campaña de televisión de su gama BienStar: **El BienStar es estar bien y tú, ¿estás bien?**

Preguntados por la valoración de su grado de bienestar, los españoles encuestados consideran que su actual grado de bienestar está en un 6,6, en una escala del 1 al 10, un aprobado alto.

Como conclusión de este estudio indicativo del nivel de bienestar de los españoles y de lo que significa para ellos el bienestar se extrae que la familia es la principal fuente e indicador de bienestar de los españoles con un 47,5% de los votos. Nos sentimos bien tanto física como mentalmente invirtiendo nuestro tiempo en nuestra familia. La salud, tanto física como mental, ocupa el segundo lugar con un 33,7% y la pareja y el tiempo que se pasa con ella ocupa el tercer puesto. Según afirma el Dr. Gualberto Buela-Casal, especialista sanitario en Psicología Clínica, Doctor en Psicología Biológica y de la Salud por la Universidad Autónoma de Madrid y miembro del Comité de Expertos del BienStar de ElPozo Alimentación *“el apoyo familiar y especialmente el de la pareja es un factor protector del bienestar”*. A continuación, pero ya muy alejados de los porcentajes anteriores, aparecen los amigos y el tiempo que se pasa con ellos así como, el reconocimiento que se obtiene en el trabajo (ver tabla 4).

Afectados por la crisis

Para el 34,5% de los encuestados su nivel de bienestar ha disminuido en el último año, mientras que para el 40,4% es igual que hace un año. Aquellos encuestados que consideran disminuidos sus niveles de bienestar destacan su situación económica como la principal causa en un 45,3% de los casos, la situación económica general en segundo lugar, con un 36,1% y por último su actual situación laboral con un 34%, como principales factores. En relación a estudios anteriores, el Dr. Buela-Casal explica que *“el bienestar, como es lógico, se relaciona con la calidad de vida y con las crisis económicas”*. Ver tabla 5.

Todos los productos de la gama **ElPozo BienStar**, al ser reducidos en grasas y sal, son ideales para personas que cuidan su alimentación. Además la gama **ElPozo BienStar** está indicada para todos aquellos que necesitan reducir su consumo de grasas y sal por prescripción médica y en general para todos a los que les guste sentirse bien tanto física como mentalmente para alcanzar un mayor grado de bienestar.



En cuanto a la recepción de información o consejos nutricionales, en el 66,7% de los casos se reciben consejos nutricionales por parte de su médico y en el 47,4 de las ocasiones es información de productos alimentarios. En este sentido, señalar que **ELPOZO** es la marca cárnica más recomendada por los profesionales sanitarios.

La gama **ELPOZO BienStar** está compuesta por: Pechuga de pavo sin grasa, reducida en sal. Pechuga de pavo sin grasa. Jamón cocido bajo en grasa, reducido en sal y reducido en sal y pechuga de pollo sin grasa.

La gama de productos **ELPOZO BienStar** no contiene lactosa ni gluten, por lo que está indicada también para los intolerantes a la lactosa y los celíacos. Los productos ELPOZO bienStar se presentan en diferentes formatos; en lonchas, formato mini y al corte.

ELPOZO Alimentación

ELPOZO Alimentación es una empresa líder en la elaboración de alimentos con base cárnica comprometida con sus consumidores y clientes, que apuesta por la innovación y la tecnología de última generación. Trabaja continuamente por potenciar sus investigaciones en I+D+i basadas en aportar más beneficios facilitando soluciones, no sólo de total aceptación organoléptica, equilibradas y nutritivas, sino que también les aporte un plus de salud, placer, naturalidad, bienestar y comodidad.

En la actualidad, **ELPOZO Alimentación** lidera el segmento “salud” en materia de cárnicos y cuenta con líneas especiales destinadas a aquellos que cuidan especialmente de su alimentación que se suman a sus productos tradicionales.

ELPOZO ha renovado su gama de productos bienStar, mejorando la receta para adaptarla a un mayor número de personas. La nueva receta, mejorada nutricionalmente, elimina la lactosa en toda la gama de productos así como la fécula en las variedades de pavo y pollo. Estos avances surgen fruto de las continuas investigaciones realizadas por las áreas de I+D+i y Marketing de la compañía, pionera en el desarrollo de productos cárnicos saludables. **BienStar** se consolida como la familia líder de productos saludables. Por ello, son ideales para todos en el hogar, desde los niños y adolescentes que deben comer sano, para las mamás o los papás que cuidan su alimentación para que sea equilibrada, y hasta las personas mayores, que deben velar por llevar una dieta baja en grasas o sal.



Anexo: Tablas y gráficos del 'Índice del BienStar'

Tabla 1. ¿Cuál de estas afirmaciones define mejor sus hábitos?

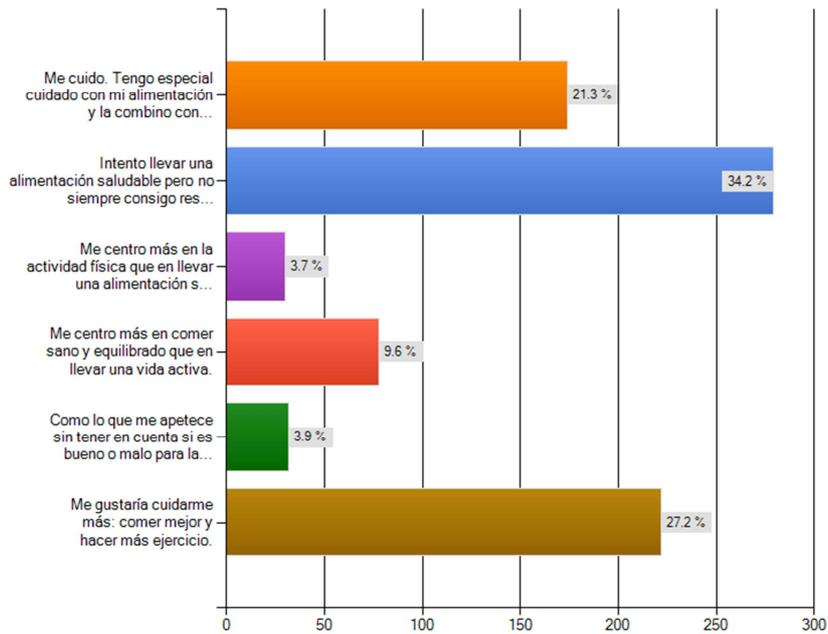


Tabla 2. A la hora de hacer la compra. ¿Lee la información nutricional del etiquetado?

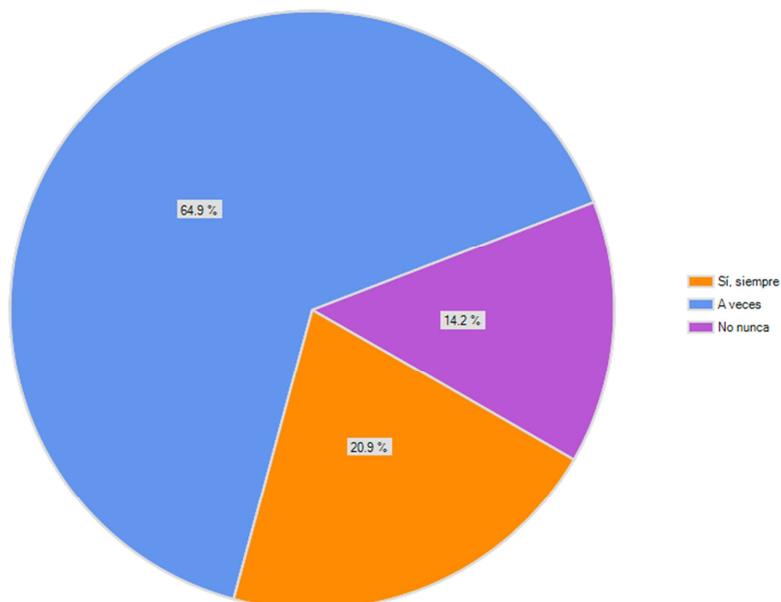




Tabla 3. En caso afirmativo, me fijo especialmente en:

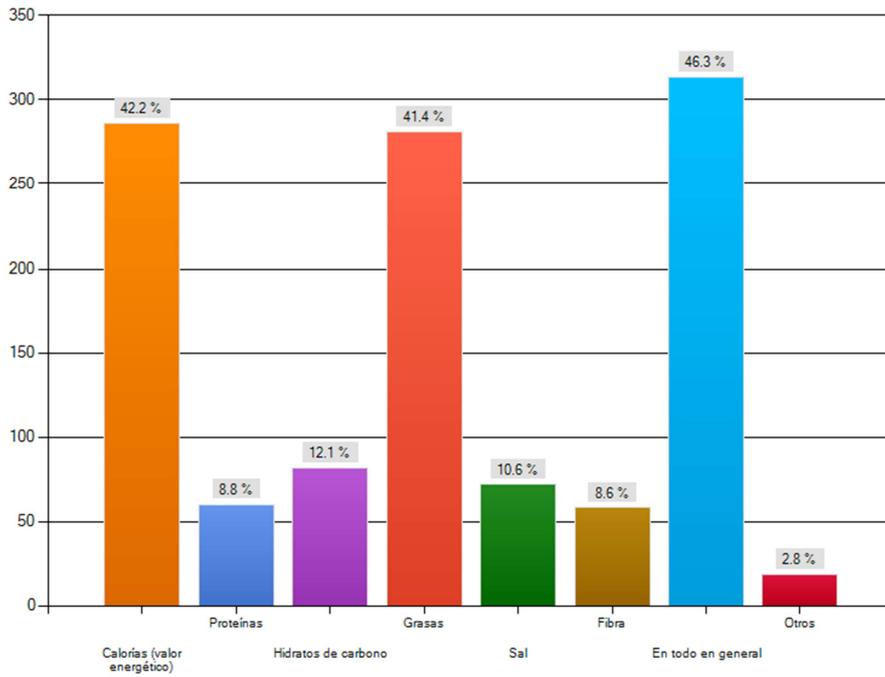


Tabla 4. Por favor, señale cual de los siguientes elementos considera su principal fuente de Bienestar.

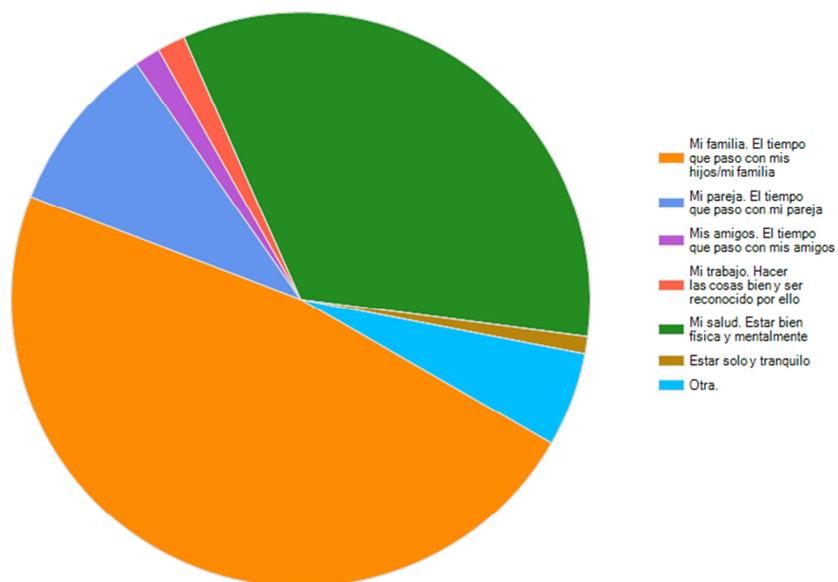




Tabla 5. Si pudiera medir su grado de Bienestar en una escala del 1 al 10 (siendo 1 el grado más bajo y 10 el más alto) ¿Qué grado de Bienestar diría que disfruta en este momento?

