

PlantaDoce.

Sala de espera

Es verano, cuidado con los atracones

El 54% de los españoles cambia su alimentación durante el periodo estival y el 26% engorda más de cinco kilos, según un estudio de Ahora Health.

Planta Doce
17 ago 2017 - 05:00

Es verano, época en que la gente sale a disfrutar y se da algún que otro caprichito de más a la hora de comer. El 54% de los españoles cambia su alimentación durante el periodo estival y el 26% engorda más de cinco kilos, lo que equivale a una talla y media más de ropa. Así se desprende de un estudio realizado por Aora Health en el que han participado más de 300 personas.

Más de la mitad de los encuestados, el 54%, asegura que durante los meses estivales, y no sólo durante las vacaciones, modifica sus hábitos alimenticios, lo que contribuye a su aumento de peso.

Así, el 22,73% de los encuestados consume más cerveza y bebidas, el 35,45% aumenta el consumo de helados y dulces, el 5,45% consume más comidas preparadas y el 36,36% come más frutas y verduras.

1 / 1

<https://www.plantadoce.com/sala-de-espera/es-verano-cuidado-con-los-atracones>

El presente contenido es propiedad exclusiva de PLANTADOCE EDICIONES, SLU, sociedad editora de PlantaDoce (www.plantadoce.com), que se acoge, para todos sus contenidos, y siempre que no exista indicación expresa de lo contrario, a la licencia Creative Commons Reconocimiento. La información copiada o distribuida deberá indicar, mediante cita explícita y enlace a la URL original, que procede de este sitio.