

# CONSUMER EROSKI

## Sólo un 11% de los ciudadanos comen cinco piezas de fruta o verdura al día

La mayoría afirma que la causa principal para no tomar estos alimentos es el trabajo o el ritmo de vida

22 de marzo de 2010

Sólo un 11% de los ciudadanos ingieren cada día cinco piezas de [fruta o verdura](#), una recomendación lanzada por los expertos para reducir el riesgo de padecer cáncer, enfermedades coronarias o determinadas enfermedades crónicas. La causa principal (41%) para no seguir esta costumbre es "el trabajo" o "el ritmo de vida". Otras personas aseguran no comer fruta porque "no les gusta" o les parece "aburrida" (13%), "no le dan importancia" (6%) o consideran que "es cara" (4%).

A pesar de que el desayuno es la comida considerada como "más importante del día", para los españoles es la "menos valorada", la que más suelen saltarse y, por tanto, la comida en la que menos fruta consumen. De hecho, un 22% de los encuestados por Herbalife para llevar a cabo esta investigación admiten que, además de no comer a diario estas cantidades, no se "preocupa" por cumplir este objetivo.

La investigación también incluyó a 6.000 personas de entre 16 y 65 años de Alemania, Italia, Países Bajos, Rusia, Reino Unido y Ucrania. Los resultados internacionales "no son mucho mejores", según informó la compañía en un comunicado. Alemanes, ucranianos y rusos son los que menos fruta o verdura toman al día, ya que cumplen sólo con la recomendación de "cinco al día" un 9% de la población de estos tres países. Reino Unido se sitúa, junto con España, en el medio de la tabla y sólo destacan "un poco" por encima en consumo diario recomendado de fruta y vegetales los italianos (16%) y los holandeses (15%).

El trabajo y el ajetreado ritmo de vida actual también es el principal obstáculo que impide comer fruta o verdura al resto de europeos. De este modo, un 57% de los ucranianos, un 49% de los rusos y un 37% de los alemanes entrevistados culpa a este factor del desequilibrio en sus comidas.