



Florette

#ELSABORDELAFELICIDAD

Solo un 20% de los españoles reconoce llevar una alimentación saludable.
Al 71% de los españoles le hace feliz incluir fruta y verdura en su alimentación.
El 88% reconoce que comería mejor si supiera cocinar recetas que, además de saludables, fueran sabrosas.



Beneficios de una dieta equilibrada

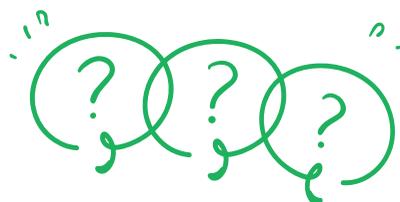
Al consumir frutas y verduras:

El 36% se siente más tranquilo 
El 28% enfrenta las tareas cotidianas con más ganas 
El 28% ve reducidos los niveles de estrés 

Alimentación saludable en España

Solo un 20% de los españoles asegura llevar una alimentación saludable.
7 de cada 10 lo intentan, pero no siempre lo consiguen. ¿Por qué?

-  Falta de tiempo tiempo (29%)
-  Dificultad para encontrar platos saludables al gusto de toda la familia (28%)
-  No conocer recetas que sean tanto deliciosas como saludables (23%)



¿A qué sabe la felicidad de los españoles?

-  Al 71% de los españoles le hace feliz incluir fruta y verdura en su alimentación
-  El 75% de los españoles se siente más feliz si sabe que ese día comerá fuera de casa
-  Un 85% afronta la jornada con más felicidad si sabe que ese día disfrutará de un plato sabroso
-  Al 92% le hace feliz descubrir nuevas recetas o maridajes, sobre todo si son saludables



La sostenibilidad nos hace felices

El 75% de los españoles se siente más feliz al consumir productos sostenibles 



@florette_es
Florette.es/comerbienparaserteliz

Encuesta realizada en España en mayo de 2022, entre más de 1.000 personas

