

10 de noviembre de 2016

## Una dieta equilibrada y saludable, así come el empleado español

- Cerca del 66% de los empleados españoles afirma que elige su comida a la hora del almuerzo valorando que el plato contribuya a una dieta equilibrada.
- Tan sólo un 33% de los encuestados come en su almuerzo comida que trae de casa.
- El restaurante perfecto para los trabajadores: cercano, rápido en el servicio y con productos equilibrados y de calidad.

**Madrid, 10 de noviembre de 2016** – Cada vez nos preocupamos más por nuestra salud y, en consecuencia, cada vez comemos de forma más saludable. Esta es la principal conclusión que se extrae de la última edición del Barómetro 2016 sobre la alimentación de los empleados que cada año elabora [Edenred](#), empresa creadora de [Ticket Restaurant](#). Esta encuesta sobre hábitos de alimentación, realizada a nivel europeo y para la que han sido encuestados 11.749 empleados y 1.526 restaurantes de ocho países, evalúa las pautas, hábitos y costumbres alimenticias de los trabajadores en Europa.

La quinta edición del Barómetro ofrece unas conclusiones inequívocas sobre la creciente atención a la alimentación saludable por parte de los empleados. Por otro lado, el Barómetro resalta cómo los empleados prestan cada vez más atención al precio que pagan por su almuerzo. Al mismo tiempo, los restaurantes vienen observando un aumento constante de la demanda de comidas más saludables.

La encuesta, centralizada en los hábitos tanto de empleados como de restaurantes, deja datos muy significativos que revelan cómo se están transformando las rutinas alimentarias.

### Dieta saludable

Tal vez el dato más significativo del Barómetro 2016 sea la creciente importancia que la comida saludable y equilibrada tiene para los trabajadores y, más aún, en el caso de los españoles.

Así, aunque el criterio más importante a la hora de elegir la comida sigue siendo lo que nos apetece en ese momento concreto (argumento que esgrime el 51,7% de los empleados), el valor nutricional del plato gana fuerza.



Concretamente, cerca del 50% de los empleados europeos considera que el plato contribuya a una dieta equilibrada a la hora de elegir la comida a la hora del almuerzo, mientras en España este porcentaje se eleva hasta el 66%.

Desde el primer lanzamiento del Barómetro en el año 2012 la proporción de empleados que valora que su plato contribuya a una dieta equilibrada se ha incrementado año a año, mostrando en esta última edición su pico más alto; una clara muestra de que cada vez prestamos mayor atención a nuestra salud.

Entre otros muchos factores consultados, el 52,9% de los empleados españoles encuestados señala que durante los días de trabajo su almuerzo se compone de un plato o de una comida completa; mientras, un 33% de los encuestados come en su almuerzo comida que trae de casa, siendo mucho más bajo el porcentaje de empleados que comen sándwiches, ensaladas o comida rápida.

En relación al resto de países europeos que forman el Barómetro, España es, tras la República Checa (55%), el país en el que mejor se come; en el lado opuesto se sitúan países como Austria, donde el 15,5% de los empleados almuerza sándwiches, o Portugal, donde hasta el 4,2% de los empleados almuerza comida rápida, siendo el país con mayor tasa de este consumo en el almuerzo.

### **¿Comer “delante del ordenador”?**

Otro dato relevante es dónde comen los empleados españoles y, en este sentido, el Barómetro revela que aunque crece el número de empleados que decide comer en una zona habilitada por la empresa (37,1%), el 30,1% sigue prefiriendo salir a un restaurante a comer y que lo hace en su mesa un 20,7% de los empleados.

En este sentido, el Barómetro muestra también cómo la gran mayoría de los empleados españoles (61,1%) hace diariamente una pausa para comer, frente a un 5,4% que no se toma ningún descanso para ello.

Las propias empresas también tienen, según los empleados, un papel protagonista en este sentido. Así, además de habilitar espacios adecuados para que puedan comer, a ellas les corresponde impulsar políticas que contribuyan a la mejora de la salud y la alimentación. El Barómetro muestra cómo un 79,6% de los empleados españoles creen que la empresa pueda contribuir a que sus trabajadores lleven un estilo de vida saludable, ya sea proporcionando acceso u ofertas especiales a actividades físicas o implementando políticas relacionadas con animar a los empleados a usar las escaleras en lugar de usar el ascensor, por ejemplo.

### **El restaurante perfecto: cerca del trabajo y rápido en el servicio**

La apuesta creciente por una dieta saludable ha visto, cómo no, también su reflejo en los restaurantes a los que acuden los empleados españoles a comer durante su jornada laboral.

Una realidad que refleja el Barómetro es el que el 58,3% de los empleados españoles afirma elegir el restaurante en función del valor nutricional de la comida que ofrece (un porcentaje superior a la media europea del 47,1%).

Junto a aspectos nutricionales, los aspectos que siguen marcando la elección de un restaurante o cafetería son:

- Que esté cerca del lugar del trabajo (valorado como muy importante por un 71,5% de los empleados españoles, frente al 57,6% de la media europea).
- Que el ambiente del local sea agradable (valorado por el 50% de los españoles, frente al 47,8% de los europeos).
- La rapidez del servicio es valorada por el 56,9% de los españoles como muy importante y por el 48,5% de los empleados europeos).
- Que sea económico es un argumento importante para el 45,9% de los españoles, porcentaje superior al europeo (un 42,4%).
- El tamaño o cantidad de comida que ofrecen en sus platos también es un factor que valoran los empleados; en el caso de los españoles es un valor muy importante para el 40,1% y, en el caso europeo, para el 38,5%.

El Programa FOOD sigue consolidándose, año tras año, como un punto fundamental en la lucha contra la obesidad, considerándose como una de las acciones más importantes del Programa FOOD, apoyado por la Unión Europea. El principal objetivo del programa FOOD es promover la alimentación saludable de los trabajadores que comen fuera de casa a diario, evitar la obesidad y ofrecer pautas para elaborar menús saludables, cada vez más demandados por la sociedad. Desde su primera edición, en el año 2009, más de 2.000 restaurantes y 22.000 usuarios han participado en el Barómetro para que podamos así conocer un poco más las costumbres alimenticias europeas.

## Acerca de Edenred

*Edenred, inventor del Ticket Restaurant® y líder mundial en el campo de los vales de servicios prepago para empresas, crea y gestiona soluciones que mejoran la eficacia de las organizaciones y el poder adquisitivo de las personas.*

*Las soluciones que propone Edenred garantizan a las empresas que sus fondos se asignan a un uso específico y permiten la gestión de:*

- *los beneficios para empleados (Ticket Restaurant®, Ticket Guardería®, Ticket Transporte®),*
- *los gastos profesionales (Ticket Corporate®, Ticket Restaurant Dietas®),*
- *la motivación y las recompensas (Ticket Regalo®, Ticket Compliments®)*

*El Grupo también asiste a las instituciones públicas en la gestión de sus programas sociales.*

*Cotizado en la Bolsa de París, Edenred está presente en 42 países con 6.300 colaboradores, 680.000 empresas y organismos públicos, 1,4 millones de afiliados y 42 millones de beneficiarios. En 2015, Edenred registró un volumen de emisión de 18.300 millones de euros.*

*Ticket Restaurant® y las otras denominaciones de los productos y servicios que propone Edenred son marcas registradas pertenecientes al grupo Edenred.*

Sigue a Edenred en Twitter: [www.twitter.com/EdenredES](http://www.twitter.com/EdenredES) **Contacto de prensa:**



Nuria Cordón, Indie PR - Tel. : +34 917165 777– [nuria@indiepr.es](mailto:nuria@indiepr.es)  
Mar Carpena, Indie PR - Tel. : +34 917165 778– [mar@indiepr.es](mailto:mar@indiepr.es)