

El 40% de los directivos españoles come fuera de casa al menos 3 ó 4 días a la semana



El estudio “¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?” de DKV y la Universidad Europa revela algunos datos preocupantes sobre los hábitos de alimentación de los directivos en España

Casi el 40% de los encuestados consume tres o más raciones de carne roja y embutidos a la semana, mientras que la ingesta de pescado es reducida, con menos de dos raciones por parte del 66,7%.

¿Cómo comen los directivos en España? ¿Qué alimentos consumen en exceso? ¿Qué malos hábitos mantienen? El estudio “¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?”, elaborado por DKV y la Universidad Europa con el objetivo de analizar el estado general de salud de los directivos españoles, revela algunos datos preocupantes relacionados con la alimentación de este colectivo, como comer demasiado fuera de casa o abusar de embutidos y carnes rojas.

El estudio pone de relieve que el 75% de los encuestados come en casa (o come comida casera) al menos 3 días por semana. Sin embargo, un 23% de los directivos asegura comer fuera (en restaurantes, bares, aeropuertos, caterings, etc...) al menos 3 o 4 días a la semana, un 16% lo hace 5 o más días por semana y el 1%, todos los días. Asimismo, a pesar de que la mayoría de los directivos (82,3%) hace tres o más comidas diarias, el 17,7% únicamente realiza una o dos comidas al día.

En cuanto al tipo de alimentación, el informe arroja algunos datos preocupantes. **Casi el 40% de los directivos en España consume tres o más raciones de carnes rojas y embutidos a la semana.** En este sentido, el estudio también registra un bajo consumo de pescado, con solo una o ninguna ración a la semana por parte del 64% de los encuestados y dos raciones semanales por parte del 21%.

Sin embargo, el estudio de DKV y la Universidad Europea **también revela datos positivos** relacionados con la alimentación de los directivos españoles, puesto que **el 56% de los encuestados consume dos o más piezas de fruta al día** y casi el 30% también ingiere dos o más raciones de verdura diaria. Además, el consumo de repostería industrial es bajo, con el 85,5% que no la consume o lo hace ocasionalmente. Por otra parte, el 77,2% asegura no tomar bebidas azucaradas, aunque el 22,7% consume más de dos a la semana, y el 14,9%, entre dos y seis veces por semana.

“¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?” analiza el estado general de salud de los directivos a nivel de gerentes, consejeros delegados y presidentes así como de mandos intermedios con personas a su cargo en base a los parámetros del Índice de vida saludable (IVS), un índice sintético que integra 9 variables de salud desde un punto de vista holístico. Se trata de la herramienta en la que se basa Quiero cuidarme de DKV, una app de salud que cuenta con más de 290.000 descargas y que orienta a la ciudadanía acerca de la evolución de su salud personal y estimula la adopción de estilos de vida saludables por cada persona.

Este estudio se enmarca dentro de las actividades del Instituto DKV de la Vida Saludable, una iniciativa creada para promover la mejora de la salud y la vida de la población mediante la divulgación de información y la formación orientada a inculcar hábitos saludables. A través del Instituto DKV de la Vida Saludable se pretende dar pautas útiles para ayudar a que las personas se conviertan en agentes corresponsables y activos en el cuidado de su salud, potenciando la prevención así como los valores del ejercicio y los hábitos para una vida sana.

[Descarga el estudio completo aquí](#)

DKV entiende que las empresas deben ir más allá de los beneficios económicos, asumiendo su responsabilidad ética, social y medioambiental con la sociedad, a través de acciones dirigidas a sus grupos de interés. Como compañía aseguradora, DKV se esfuerza en crear un mundo más saludable en los ámbitos de la salud y el medioambiente, la obesidad infantil, la inserción laboral de personas con discapacidad y el envejecimiento activo.

En España, DKV está implantado en todo el territorio nacional con una amplia red de oficinas de seguros de salud (<https://dkvseguros.com/seguros-medicos-particulares>) y consultorios, donde trabajan casi 2.000 empleados que dan servicio a cerca de 2 millones de clientes.