

SALUD Y BIENESTAR

Tomar decisiones sobre la dieta durante una pandemia

(NAPSM)—Por más terrible que haya sido la pandemia, para algunas personas ha significado un cambio de salud positivo. Tres de cada 10 estadounidenses realizaron un cambio importante en su dieta durante este tiempo, según un nuevo estudio.

Tal como sucede con la mayoría de los cambios, hay una gran pregunta: ¿durarán los cambios?

El estudio sugiere que es posible que los cambios sean duraderos. Siete de cada 10 encuestados dijeron que su nueva dieta ha durado más porque la mantuvieron durante la pandemia, comparado con haber hecho el cambio de dieta en otra ocasión.

Lo que el estudio demostró

Realizado por OnePoll en nombre de Herbalife Nutrition, la encuesta analizó los cambios específicos que realizaron los encuestados. El 47% de los estadounidenses encuestados comensaron a comer más alimentos de origen vegetal; mientras que el 54% comensaron a comer más frutas y verduras, el 43% hizo un esfuerzo por comer menos carne.

Los resultados también encontraron que un tercio de los estadounidenses encuestados eliminaron o consumieron menos azúcar y que el 39% redujo el consumo de golosinas.

¿Por qué decidieron cambiar su dieta ahora?

Para muchos de los encuestados, fue porque tenían más tiempo. De hecho, el 53% dijo que tenía más tiempo para aprender sobre alimentos más saludables y el 51% dijo que tenía tiempo para cocinar más y aprender nuevas recetas.

Además, el 40% de los que respondieron dijeron que estaban lejos y apartados de influencias negativas como los snacks de la oficina, mientras que el 37% quería aprovechar de este momento para hacer un cambio positivo.

Un tercio hizo el cambio para acomodar y ayudar a sus seres queridos. Para casi una de cada cuatro personas, el costo de la carne fue la causa de eliminarla, y para otra cuarta parte de la gente, fue por consejo médico.



Mucha gente aprendió a comer mejor.

“Nunca es un mal momento para hacer un cambio positivo en tu estilo de vida, especialmente cuando esos cambios llevan a resultados saludables y duraderos”, dijo el Dr. Kent Bradley, Oficial en Jefe de Salud y Nutrición. “Durante esta pandemia, parece que más personas eligen fuentes de nutrición de alta calidad como las que se encuentran en una dieta basada en plantas”.

Cuando se le preguntó sobre sus dietas actuales, el 75% dijo que comen carne, mientras que el 18% se identificó como “flexitarianos” (flexibles y vegetarianos) y el resto eran veganos o vegetarianos.

Sin embargo, las dietas a base de plantas podrían estar creciendo: el 61% de los encuestados dijo que les gustaría incorporar más alimentos de origen vegetal en su dieta, pero que no estaban seguros por dónde empezar. La encuesta también encontró que el 40% de los encuestados estadounidenses tenían menos prejuicios y la mente más abierta sobre los alimentos de origen vegetal y las opciones veganas de “carne sin carne” durante la pandemia. En una encuesta similar realizada el año pasado, la mitad de los encuestados tenían la mente más abierta sobre los alimentos de origen vegetal y la “carne sin carne” y el 70% creía que la “carne sin carne” seguiría ganando popularidad.

Bradley agregó: “Felicitó a todos aquellos que se están fortaleciendo durante esta pandemia y que han encontrado la manera de crear nuevos hábitos saludables”.