

LA HORA DE  
*volver a comer*



**El informe que te  
crea una necesidad:  
recuperar la hora  
de comer.**



Muy nuestro.  
Muy nuestras.

[alcachofa.es](http://alcachofa.es)

# ÍNDICE

1. CONTEXTO: NO TENEMOS TIEMPO, ES UN HECHO

2. COME Y CALLA, LA AMENAZA DE LA ALIMENTACIÓN SILENCIOSA

3. COMER PIZZA FRÍA NO ES CONSUMIR PRODUCTO FRESCO

4. COCINAR, ¿ESO SE COME?

**1. CONTEXTO: NO  
TENEMOS TIEMPO,  
ES UN HECHO.**

## Un estudio advierte del riesgo cada vez mayor de la 'alimentación silenciosa' en los españoles

El encarecimiento de la cesta de la compra, la pandemia, el teletrabajo...son sólo algunos de los factores que han influido en el cambio de hábitos de compra y alimentación de los españoles, según ha concluido un estudio.

BARÓMETRO SOCIAL OBSERVADOS · Alimentación saludable

## Por qué ha cambiado (para mal) la alimentación de los españoles

UN 10% MENOS QUE HACE 20 AÑOS

## La dieta de "no tengo tiempo para nada": los españoles comen cada vez menos en casa

Al cambiar las prioridades, la nutrición también. Desde 2002, la cantidad de alimentos que se consumen en casa ha disminuido un 10%. El consumo de carne, en concreto, cae casi un 30%

20minutos

BLOGS

NACIONAL INTERNACIONAL DEPORTES OPINIÓN TELE GENTE

dedicamos menos tiempo a la comida que la que dedicaban las generaciones anteriores. **Dedicarle menos a la comida, suele implicar en la mayor parte de los casos menos tiempo para compartir otras cosas con nuestros seres más próximos y queridos.** Si bien aquello de reunirse en torno a una mesa es un rasgo que caracteriza a la mayor parte de las culturas, quizá sea por estos

Bienestar

BIENESTAR >

## Ni comida preparada ni servicio a domicilio: lo que hace falta es cocinar más

No cocinamos ni una hora al día, y se pierde algo más que salud si se ignora qué quiere decir una receta con "le echas la harina que te pida"

Según resultados del Barómetro Social Observados, surgido de la colaboración entre EL MUNDO, EXPANSIÓN y Sigma Dos, **\*un 92'9% de los encuestados de entre 30 y 44 años cree que el ritmo de vida y las obligaciones diarias influyen mucho o bastante en la calidad de su comida.**



**Nos están implantando un modo de vida que no tiene nada que ver con nosotros,** ni con nuestras raíces y mucho menos con nuestra identidad.

**Las prisas y los horarios se están apoderando de nuestra dieta** y de nuestra forma de relacionarnos como sociedad. Y esto, sobre todo, se materializa en **la hora de comer, que ya, ni es una hora, ni a comer un sándwich de pavo delante del ordenador, se le puede llamar comer.**

## **2. COME Y CALLA, LA AMENAZA DE LA ALIMENTACIÓN SILENCIOSA.**



Puede que no sepas qué es la alimentación silenciosa pero seguramente la has puesto en práctica alguna vez.

**La alimentación silenciosa no es otra cosa que comer delante de las pantallas, en silencio, sin poner atención a lo que comes y sin hablar con nadie.**



**\*“Crece el porcentaje de personas que comen solas y descende el que lo hace en familia, tanto a diario como en fin de semana”,** es una de las conclusiones que revela el estudio de la Fundación MAPFRE.

Nosotros, los de las sobremesas infinitas, los que no nos callamos ni debajo del agua, **estamos siguiendo la tendencia de comer en silencio, mirando a las pantallas.** Y esto no es plato de buen gusto para el país de la dieta y el carácter Mediterráneo.

**3. COMER PIZZA FRÍA  
NO ES CONSUMIR  
PRODUCTO FRESCO.**



**Según la encuesta de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), \*la mitad de los entrevistados reconoce que consume menos fruta y verdura que hace un año.**



**Son muchos los factores que han intervenido en que los españoles estemos consumiendo alimentos de peor calidad.** Y el que sin duda es uno de los que más ha intervenido es el encarecimiento de la cesta de la compra.

Esta subida de precio hace que compremos menos en el mercado, lo que nos lleva a **consumir menos producto fresco y hace que los ultraprocesados ganen más terreno** en nuestras neveras y despensas.



\* <https://www.infobae.com/espana/2023/10/16/los-espanoles-compran-menos-pescado-carne-y-productos-frescos-tras-la-subida-de-los-precios/>

## **4. COCINAR, ¿ESO SE COME?**

En España cada año cocinamos menos. Los horarios y la aparición de nuevos formatos de comida hacen que cada vez usemos menos nuestras cocinas.



**Según el estudio Food of the Nation \*en el año 2019 se dejaron de cocinar en los hogares españoles 41 millones de comidas y cenas, que se trasladaron en un 70% a la restauración y el 30% restante al delivery, take away o platos listos para comer de los supermercados.**

Las aplicaciones de delivery y nuestros horarios hacen que cada vez más nos rindamos al placer de cocinar.



\* <https://www.profesionalhoreca.com/2019/11/04/los-espanoles-cada-vez-cocinan-menos-optan-por-la-comodidad-menus-elaborados-y-naturales/>



Por eso, **desde Alcachofa de España hacemos un llamamiento a que aprovechemos los momentos que tenemos para cocinar.**

Vivamos sin prisa, cocinemos hasta que se nos vayan las horas con una copa de vino, escuchando nuestra canción favorita porque **no hay mayor placer que el que nos brinda la comida.**









**Gracias por  
dedicarnos  
tu tiempo.**



**Muy nuestro.  
Muy nuestras.**

[alcachofa.es](http://alcachofa.es)