



Seis de cada diez deportistas aficionados en España modifican su dieta de forma autodidacta

- Los españoles y españolas pasan de media 6 horas y 25 minutos sentados a lo largo del día, aunque el sedentarismo disminuye entre aquellos que practican deporte de forma regular
- El 58% de los aficionados al deporte redujo su actividad física durante el confinamiento y el 26% considera que su dieta empeoró
- ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética han realizado un estudio conjuntamente sobre la relación entre la actividad deportiva y la importancia de la alimentación

Sant Cugat del Vallès, 29 de julio de 2020-. El 66% de los españoles y españolas aficionados al deporte cambia su dieta de forma autodidacta, sin asesoramiento profesional. Así se desprende del estudio Alimentación y Deporte 2020, elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.

En concreto, el informe revela que un 49% toma decisiones a través de la información obtenida por la prensa, redes sociales o internet, un 11% recurre a los consejos de amigos o familiares y un 6% utiliza una app, frente a un 29% que se deja guiar por un nutricionista o dietista. Además, tras la situación de confinamiento provocada por la pandemia de la covid-19, casi **un 26% de la población deportista asegura que su dieta empeoró**, frente a un 18% de los no deportistas que considera que su alimentación cambió a peor.

Ante este contexto, ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética han realizado un estudio conjuntamente que hace una radiografía sobre la relación entre la actividad deportiva que realizan los españoles y las españolas y la importancia de su alimentación, ya sea para obtener un óptimo rendimiento deportivo como para mantener unos hábitos de vida saludables.

El estudio, elaborado entre 4.302 personas, también apunta que **más del 90% de los deportistas considera que mantener una dieta saludable para la actividad física que realizan es muy importante (51%) o bastante importante (42%)**. De hecho, los españoles y las españolas que practican deporte de manera habitual tienen más presente la necesidad de mantener una dieta sana.

Sedentarismo y deporte



El estudio Alimentación y Deporte 2020 identifica también que **los españoles y españolas pasan de media 6 horas y 25 minutos sentados a lo largo del día**, mientras que aquellos que reconocen no realizar ejercicio están sentados durante una hora más, llegando a las 7 horas y 14 minutos de media. Sin embargo, el sedentarismo disminuye entre aquellos que practican deporte de forma regular. Casi 7 de cada 10 de aquellos que dedican de 2 a 3 horas al deporte diario aseguran estar menos de 6 horas al día sentados.

Según se desprende del informe, el tiempo de dedicación de los españoles y españolas aficionados al deporte es de 3,5 días a la semana de media. El 84% destina entre 2 y 4 días a la semana a alguna actividad física en su tiempo libre, y más de la mitad invierte en ello entre 45 y 90 minutos en cada sesión. En cuanto al tipo de deporte más practicado en España, destaca el senderismo y el montañismo como la actividad más popular entre todas las edades (29%), seguida de la gimnasia (25%), el running (24%) y el ciclismo (18%).

Cambios en la dieta

El 73% de los deportistas aficionados define su dieta como “variada y equilibrada”, en la que incluyen todo tipo de alimentos. Por el contrario, el porcentaje de deportistas que elimina o reduce el consumo de carne y pescado es de apenas un 6%: un 1% se declara vegano, un 2% vegetariano y un 3% flexitariano, es decir, que siguen una dieta basada en alimentos de origen vegetal rica en legumbres, frutas y verduras, cereales, frutos secos, incluye lácteos y huevos, pero reduce el consumo de pescado y carne.

Durante el último año, el **18% de las personas que practica deporte en España modificó su dieta para mejorar su rendimiento deportivo**. En concreto, el 48% redujo el consumo de pan, el 45% los embutidos, el 39% la bollería y el 38% el consumo de carne roja. En cambio, se incrementó el consumo de frescos como verdura (65%), fruta (63%), pescado (45%), frutos secos (45%), así como carne de ave (38%), legumbres (38%) y huevos (32%).

¿Cuánto se gasta en España en la práctica del deporte?

A día de hoy, los españoles y españolas dedican menos de 500 euros al año a la práctica deportiva. En concreto, se destina de media entre 200 y 500 euros al año, siendo el equipamiento deportivo la partida a la que se destina más presupuesto, con un 66%. La segunda partida de mayor presupuesto es la alimentación, para un 54% de los españoles y españolas que practican deporte.

Los efectos del confinamiento en la nutrición y deporte

La pandemia del covid-19 y su consecuente obligado confinamiento han tenido múltiples impactos en la sociedad, y el deporte y la nutrición no han sido excepción. El estudio Alimentación y Deporte 2020 muestra que **el 78% de la población que antes del confinamiento ya hacía deporte trató de**



hacer actividad física durante el confinamiento, aunque la mayoría, un 58%, redujo su actividad física y deportiva.

Asimismo, un 20% de la población deportista mantuvo e incluso aumentó el nivel y ritmo de entrenamiento a pesar de la situación de confinamiento en casa. En cambio, el 48% de la población no-deportista asegura no haber hecho ningún tipo de actividad física en casa.

En cuanto a la alimentación, **casi un 26% de la población deportista afirma que su dieta empeoró durante el confinamiento**, porcentaje que se sitúa en el 18% entre la población no-deportista.

Sobre ALDI

ALDI es una de las cadenas de alimentación y supermercados más importantes del mundo. Su origen es alemán y pertenece al grupo ALDI Nord, que cuenta con casi 5.000 tiendas distribuidas en 9 países. La entrada de ALDI en el mercado español se produjo en 2002 y actualmente cuenta con más de 300 establecimientos y más de 4.500 trabajadores en España. ALDI se concentra en lo que es esencial: la comodidad y funcionalidad de sus establecimientos, la elevada autoexigencia a la hora de seleccionar los mejores productos y la cualificación de sus colaboradores. Uno de los valores de ALDI es la calidad de sus productos, que obtiene comprando a los mejores proveedores locales, estatales e internacionales, y ofreciendo sus marcas propias, como El Mercado de ALDI, el Horno de ALDI, Special de ALDI, Esselt de ALDI, Milsani, GutBio, Biocura, Mildeen, entre otras.

Para más información: www.aldi.es y www.paralimpicos.es

Contacto para medios de comunicación:

Lidia Alcaide - aldi@llorenteycuenca.com

Lluís Ollé - aldi@llorenteycuenca.com