

*Estudio impulsado por Grupo Dia en colaboración con la Universidad de Zaragoza y Cruz Roja: "Barreras para alimentación saludable en colectivos vulnerables"*

## **La educación es un factor determinante para comer mejor cada día**

**/ El estudio impulsado por Grupo Dia en colaboración con Universidad de Zaragoza y Cruz Roja ha contribuido a definir con mayor profundidad las principales barreras para seguir una alimentación saludable entre poblaciones más vulnerables socioeconómicamente.**

**/ La intervención se realizó en un grupo de 66 personas en riesgo de exclusión con edades de entre 3 y 69 años y consistió en el apoyo económico con tarjetas-monedero para hacer su compra en tiendas Dia y apoyo educativo para guiar a las familias en la elección de una alimentación saludable. Para medir el impacto de esta intervención, se dio seguimiento a varios parámetros de salud de los participantes.**

**/ De la mano de expertos y organizaciones, Dia ha asumido el compromiso de mitigar las barreras que encuentran las personas para llevar una alimentación saludable a través de su programa "Comer mejor cada día" que tiene como objetivo facilitar que una alimentación de calidad esté al alcance de todos.**

**22 de junio de 2023, Las Rozas de Madrid.** Desde el barrio de Pajaritos en Sevilla, hasta pequeños pueblos como Villanueva de Gormaz, en Soria, Grupo Dia tiene la ambición de que todas las familias puedan comer mejor cada día, vivan donde vivan y tengan el presupuesto que tengan.

Con esta meta, el Grupo impulsó junto con la Universidad de Zaragoza un estudio de intervención en grupos de extrema vulnerabilidad atendidos por Cruz Roja con el objetivo de conocer sus principales barreras para seguir una alimentación saludable.

Para realizar este estudio, 66 personas de entre 3 y 69 años registrados en el programa de extrema vulnerabilidad de Cruz Roja Zaragoza recibieron una ayuda económica en forma de tarjetas-monedero canjeables en las tiendas Dia. Esta medida permitió a los investigadores medir el impacto de la variable económica a la hora de realizar la compra, ya que los participantes conocían el presupuesto que tenían disponible y elegían cómo lo gastaban.

Durante los tres meses que duró la intervención, 34 de estas personas contaron además con apoyo para la confección de menús y recetas saludables, participaron en talleres de alimentación y tenían a su disposición un grupo de WhatsApp donde consultar las dudas sobre alimentación que pudieran surgir en su día a día. El otro grupo solo recibió la ayuda económica para hacer su compra de alimentos en las tiendas Dia.

La experiencia, que se desarrolló a lo largo del último trimestre de 2021, incluyó el seguimiento de varios parámetros en la salud de las 66 personas como el índice de masa corporal o mediciones como el perímetro de la cintura, la presencia de ácido

úrico en sangre, el nivel de colesterol o la presión arterial, entre otros indicadores. Además de su estado de salud, los investigadores analizaron cómo eran los hábitos alimenticios de estas familias tomando como referencia el grado de adherencia a la Dieta Mediterránea, dieta y estilo de vida que presenta tasas más bajas de enfermedades cardiovasculares.

Las conclusiones del estudio apuntan a que **la educación y el acompañamiento son la clave para la mejora de los principales indicadores de salud**, subrayando el complejo reto que supone la adquisición de hábitos de alimentación saludable, más allá del presupuesto familiar.

*“Aunque todos los intervinientes recibieron ayuda suficiente para mantener una alimentación equilibrada, algunas personas mantuvieron hábitos alimentarios no saludables”,* explica **Isabel Iguacel, investigadora de la Universidad de Zaragoza**.

La percepción de que los alimentos sanos son más caros “es un obstáculo importante para seguir una dieta equilibrada, sobre todo en los grupos vulnerables”, explica el estudio realizado por la Universidad de Zaragoza, [publicado a finales de 2022 en la revista científica Nutrients](#), que observa una mayor probabilidad de que las personas elijan alimentos poco saludables por su proporción de azúcares, grasas saturadas sal y/o alcohol debido no solo a los reclamos publicitarios, sino a sus precios y descuentos.

*“Existe una barrera psicológica importante en la percepción y comprensión de lo que es una alimentación saludable. Durante la intervención vimos que, a pesar de contar con un presupuesto suficiente para comprar alimentos frescos y otras opciones saludables, la educación en aspectos nutricionales y otros factores como la salud mental o el aislamiento geográfico hicieron que estas personas no modificaran sus hábitos”,* agrega Iguacel, que reconoce que este tipo de intervenciones requieren, además, plazos más largos para generar un cambio de hábitos alimenticios duradero y consistente.

Esta intervención piloto realizada por la Universidad de Zaragoza “nos ha ayudado a comprender mejor las razones que impiden a las personas con menos recursos comer de manera equilibrada y ha servido como base para que Grupo Dia construya su programa “Comer mejor cada día”, con proyectos y acciones enfocadas a reducir las barreras para seguir una dieta equilibrada (falta de recursos, falta de conocimientos y desinterés) con la ambición de contribuir a mejorar la situación”, explica **Pilar Hermida, Directora de Comunicación y Sostenibilidad de Grupo Dia**.

### **“Comer mejor cada día”, el programa de Dia para combatir las barreras alimentarias**

La alimentación tiene un claro impacto sobre la salud y el bienestar, siendo un factor de riesgo especialmente relevante a la hora de padecer enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de diabetes o de cánceres, entre otras patologías. El cambio de hábitos de alimentación y de vida ha hecho que en los últimos años las tasas de obesidad y de sobrepeso crezcan de forma alarmante a nivel global. Las razones por las que una persona o una familia optan por unos alimentos u otros son complejas y multifactoriales.

Por eso, de la mano de expertos y organizaciones que conocen de primera mano las necesidades de las familias, Dia ha decidido asumir el compromiso de abordar las barreras que encuentran las personas para llevar una alimentación saludable en cada uno de los países en los que opera a través de su programa **“Comer mejor cada día”,**



Cada día  
más cerca



**Una iniciativa que tiene como objetivo contribuir a mitigar esas barreras y facilitar que una alimentación de calidad esté al alcance de todos.** El programa está dirigido a todas las personas que deseen seguir una alimentación saludable y pivota sobre tres ejes: accesibilidad, garantizando que los alimentos estén al alcance de todos, geográfica y económicamente; el conocimiento, a través de la divulgación de consejos y recetas que ayuden a llevar una dieta equilibrada; y la frecuencia, es decir, ayudar a las personas a consolidar unos buenos hábitos alimenticios.

Para impulsar este eje de conocimiento, la compañía ha contado con el apoyo del grupo de investigación Growth, Exercise, Nutrition and Development (GENUD) de la Universidad de Zaragoza, junto al que ha desarrollado recetas, consejos y trucos, e identificado un listado de alimentos de alta densidad nutricional que, presentes en el surtido de Dia en distintas presentaciones (frescos, congelados o en conserva), permiten a una persona componer un menú saludable muy Dia: fácil, rápido y a un precio asequible.

Estos contenidos, ya disponibles en todos los canales y redes sociales de Dia España, incluyen un decálogo con recetas fáciles y rápidas, en formato de vídeo y texto, y otras guías y consejos para apoyar a aquellas personas que opten por cambiar poco a poco sus hábitos hacia una dieta saludable. Además, para visibilizar estos contenidos, el programa cuenta con una embajadora de gran impacto: la nutricionista y divulgadora científica Boticaria García en España.

## Sobre Grupo Dia

### Cada día más cerca

Somos Grupo Dia, la red líder de tiendas de proximidad con cerca de 5.700 establecimientos en España, Argentina, Brasil y Portugal. Somos la tienda del barrio, la que facilita una experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto a través de nuestras tiendas físicas como de nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Dia abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las más de 33.400 personas que forman nuestro equipo en tienda, almacén y oficina, y las 19.500 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 7.286 millones en 2022.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 86% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros más de 14 millones de clientes fidelizados en el mundo una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y una marca Dia renovada. Además, trabajamos para generar un impacto positivo allí donde operamos. Gracias a las oportunidades de empleo y autoempleo que fomentamos en cada barrio, generamos más de 151.000 puestos de trabajo directos e indirectos en 2021 y nuestra contribución al PIB de los cuatro países superó los 9.200 millones de euros.

[www.dia.es](http://www.dia.es)

#CadaDiaMasCerca

Linkedin: [Dia España](#)

Twitter: [@Dia\\_Esp](#)

### Para más información:

Dia España

Raquel González

[raquel.gonzalez.rodriquez@diagroup.com](mailto:raquel.gonzalez.rodriquez@diagroup.com)

+34 655712890

Ogilvy

Isabel Uría

[isabel.uria@ogilvy.com](mailto:isabel.uria@ogilvy.com)

+34 699 244 750



@Dia\_Esp



Dia España

[www.dia.es](http://www.dia.es)

