

## **Dia te trae 6 hábitos saludables para cuidar tu alimentación en la cuesta de enero y aprender a comer mejor cada día**

**/ Superada la Navidad y los excesos asociados a este periodo, los españoles tratan de dar comienzo al año con nuevos propósitos, entre los que destacan la adopción de hábitos de alimentación saludable.**

**/ A través del programa [Comer mejor cada día](#), Dia quiere contribuir a mitigar las barreras alimentarias e impulsar hábitos saludables. La compañía, en colaboración con los expertos de Nutritional Coaching, recomienda seis sencillos hábitos para cuidar la dieta este año.**

**/ Evitar conductas compensatorias saltándose comidas, seguir una dieta rica en verduras y baja en azúcares simples, o evitar el consumo de alcohol y descansar bien, son algunas de las principales claves para mantener un equilibrio entre el bienestar físico y mental.**

**18 de enero de 2024. Las Rozas de Madrid.** Las Navidades han terminado, y con ellas, las semanas de celebraciones, cenas y comidas copiosas que contienen un alto número de alimentos ricos en calorías, grasas y azúcares y provocan cambios alimenticios que pueden causar efectos negativos en nuestra salud. Y es que hay que tener en cuenta que cerca de la mitad del peso ganado durante las fiestas navideñas se mantiene. Un aumento que podría tener impacto para la salud a largo plazo y riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares o desórdenes neurodegenerativos, tal y como señala un reciente [estudio publicado por el medio suizo especializado \*Nutrients\*](#).

Por eso, retomar el control de la alimentación lo antes posible y concienciarnos sobre la necesidad de adoptar una dieta basada en hábitos saludables y productos de calidad, es indispensable para mantener una salud física y mental equilibrada. Aunque no siempre es tan sencillo.

A pesar de que en España contamos con una cultura gastronómica estrechamente ligada a la dieta mediterránea, que cuenta con una gran variedad de alimentos frescos y de calidad, la ausencia de tiendas cercanas donde poder comprarlos, la falta de hábito, el desconocimiento o la falta de presupuesto, son algunas de las causas que influyen en el tipo de dieta que llevamos. En este sentido, el reciente [estudio \*Global Consumer Insights Pulse Survey 2023\* realizado por PwC](#) afirma que la mitad de los consumidores están preocupados por su situación financiera personal y que esto afecta a su previsión de gasto en alimentación.

Por su parte, un estudio realizado por la Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación (SEDCA)<sup>1</sup> a *millennials* españoles, ha revelado que un 67,5% de este grupo social prefiere cocinar platos sencillos y rápidos como arroz y pasta, lo que podría indicar que les falta información y educación en cuanto a qué cocinar y cómo hacerlo para tener una vida más sana.

Pero, ¿podemos adoptar en nuestra rutina mejores hábitos de vida y alimentación sin que afecte a nuestro bolsillo?

### **Accesibilidad, conocimiento y calidad para comer mejor cada día**

Este 2024, Dia quiere poner remedio a esto no solo ayudando a afrontar la cuesta de enero de manera saludable, sino mitigando todas estas barreras y facilitando el acceso a alimentos de calidad que permitan que cualquier persona pueda adoptar hábitos de alimentación saludables. Por eso, ha puesto en marcha el programa [\*\*Comer mejor cada día\*\*](#), que actúa en tres ejes principales: el acceso a alimentos de gran calidad, variados, que se adapten a las diversas necesidades y estilos de vida; la promoción del conocimiento sobre la relevancia de una alimentación equilibrada y la cercanía con los clientes para facilitar unos buenos hábitos.

En línea con esta misión, Dia ha elaborado una serie de consejos en colaboración con los expertos en salud y nutrición de Nutritional Coaching tanto para retomar hábitos saludables si ya se tenían antes de las vacaciones, como para incorporarlos desde cero:

- 1. Evitar conductas compensatorias.** A pesar de haber comido en exceso durante estas fechas, no hay que intentar compensarlo ahora saltándose comidas o comiendo mucha menos cantidad de lo normal. Si se reduce drásticamente la ingesta, se tendrá mayor sensación de hambre y ansiedad, y se acabará comiendo más en comidas posteriores.
- 2. Cuidar la alimentación y salud siguiendo una dieta rica en verduras.** Incorporando verduras de todo tipo. Cuantos más colores mejor. Y procurando que los vegetales ocupen la mitad del plato en las ingestas principales: comida y cena.
- 3. Evitar el consumo de alcohol y en su lugar beber mucha agua.** Durante las fiestas se suele abusar de su consumo y no es recomendable para la salud, además de que puede llegar a representar un 20% del aporte calórico total. También se pueden incorporar infusiones o caldos vegetales para tomar más líquido si es difícil tomar agua.
- 4. Reducir el consumo de azúcares simples.** Limitar los postres, los dulces y la repostería. En su lugar, aumentar el consumo de fruta. E incluir una pieza al día como mínimo.
- 5. Descansar bien.** El descanso es una pieza clave. El no descansar afecta a nuestra capacidad de autorregulación y hace que se tengan mayores antojos por alimentos ricos en grasa y azúcar. Para tener fuerza de voluntad por la mañana se necesita descansar bien por la noche.

---

<sup>1</sup> Referencia: Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación (SEDCA). (6 de diciembre de 2023). [Una nueva encuesta señala cómo comen los 'millennials' | Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación \(S.E.D.C.A.\) \(nutricion.org\)](#)

**6. Marcarse metas.** Empezar el año con metas nuevas en la alimentación es algo motivador que hará que iniciemos el año con más energía y ganas de cuidarse.

Desde Dia, están convencidos de que una alimentación saludable y el bienestar de una persona están directamente relacionados. Por eso, se esfuerzan en poner productos frescos y de calidad al alcance de todos, independientemente de su lugar de residencia o su presupuesto.

## **Sobre Grupo Dia**

### **Cada día más cerca**

Somos Grupo Dia, la red líder de tiendas de proximidad con más de 5.400 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 96% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros más de 11 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 productos de marca Dia renovados. 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.diacorporate.com](http://www.diacorporate.com)

[#CadaDiaMasCerca](https://twitter.com/CadaDiaMasCerca)

LinkedIn: [Grupo Dia](https://www.linkedin.com/company/grupo-dia)

### **Para más información:**

**Grupo Dia**

**Raquel González**

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

**Comunicación Grupo Dia**

[comunicacion@diagroup.com](mailto:comunicacion@diagroup.com)