Observatori d'alimentació saludable a la feina (OAS)

Estudi de tendències d'alimentació de la població treballadora espanyola.
Any 2025.

Natàlia Gimferrer
Nutricionista. Infermera. Tecnòloga d'aliments i Health Coach.
Tècnica de promoció de la salut a MC MUTUAL.
ngimferrerm@mc-mutual.com

www.mc-mutual.com

L'estudi

Estudi descriptiu sobre els **hàbits alimentaris de persones treballadores** d'empreses afiliades a MC MUTUAL.

Eina: qüestionari Healthmeter, bloc "Alimentació saludable".

Entre 18 i 70 anys
Amb independència del lloc de treball, el rang laboral o el gènere.

En situació d'ocupació
A les seves empreses respectives.

Qualsevol mida
Des de pimes fins a grans empreses.

Empreses compromeses
Que impulsen la promoció de la salut a la feina.

L'estudi

3391

qüestionaris completats

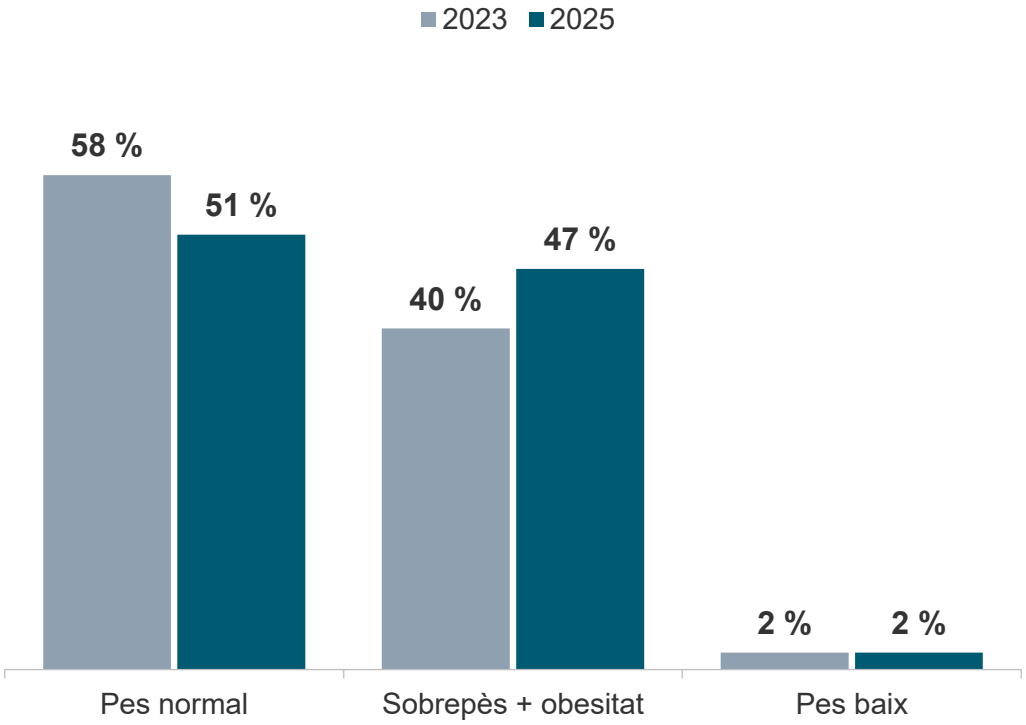
2023–2025

dos anys d'evolució (de març de 2023 a març de 2025)

Estem millor que el 2023?

Qüestionaris per any: 287 (2023) · 1618 (2024) · 1486 (2025)

L'evolució



+7 punts

de població amb sobrepès o obesitat en només dos anys

Què continuem fent malament?

Mai no hi havia hagut tanta informació sobre nutrició.

Mengem tan bé com ens pensem?

74 %

considera que segueix una alimentació saludable

vs.

47 %

presenta sobrepès o obesitat

No és una causa directa

El 47 % d'excés de pes no demostra per si sol que aquestes persones mengin malament.

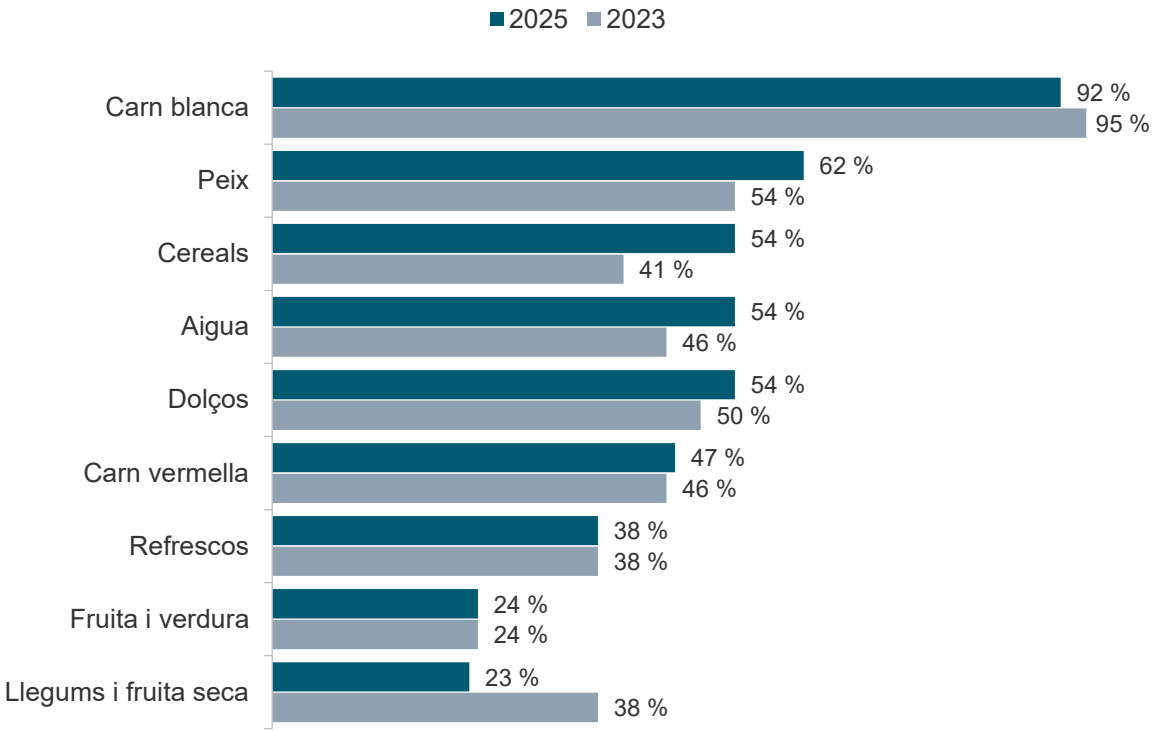
L'IMC té matisos

Depèn de més factors: activitat física, son, estrès, edat…

Però hi ha una bretxa

Entre la percepció dels nostres hàbits i la realitat observada.

Què ha canviat al plat?



Percentatge de persones que compleixen la recomanació

Milloren: peix, cereals, aigua i dolços.

Retrocedeixen: llegums i fruits secs, carn blanca.

Sense canvis: fruita i verdura, refrescos.

El que millora



PEIX

consum recomanat

62 %

+8 punts

54 % el 2023



CEREALS

consum recomanat

54 %

+13 punts

41 % el 2023



AIGUA

consum recomanat

54 %

+8 punts

46 % el 2023

També milloren, encara que menys, els dolços i creix la població que no beu alcohol).

El que falta al plat

La majoria no arriba al mínim recomanat dels aliments que més protegeixen la salut.



24 % **menja prou fruita i verdura**
Recomanat: unes 5 racions al dia. Igual que el 2023.

23 % **menja prou llegums i fruits secs**
Recomanat: llegums 2-4 vegades per setmana i fruita seca cada dia. El 2023, el 38 %.

20 % **pren sempre cereals integrals**
Recomanat: que almenys la meitat dels cereals siguin integrals.

El que sobra al plat

Consum per sobre del que és recomanat el 2025



REFRESCOS

62 %

Sense canvis des del 2023



CARN VERMELLA

53 %

54 % el 2023. Menors de 25 anys: 79 %



DOLÇOS

46 %

50 % el 2023. Menors de 25 anys: 63 %



ALCOHOL

10,5 g/dia

Mitjana diària. Homes: 12 g; dones: 9,2 g
ESdE 11,6

Dues generacions, dos perfils

Menors de 25 anys — Pitjors hàbits

però un 68 % de pes normal

Més grans de 55 anys — Millors hàbits

però només un 40 % de pes normal

1 El pes va per darrere dels hàbits

El que una persona jove menja avui no es nota ara, sinó d'aquí a uns anys. Per això la prevenció ha de començar aviat.

2 No és desconeixement

Les persones joves són les més crítiques amb la seva dieta (69 % creu que menja sa, davant del 82 % de les grans). Necessiten opcions ràpides i saludables a la feina.

3 Amb l'edat, menjar bé no és suficient

El metabolisme s'alenteix i es perd massa muscular. Cal acompanyar l'alimentació de moviment i treball de força.

Les persones joves tenen temps; les grans, bons hàbits. Totes dues coses són oportunitats, però cadascuna necessita una acció diferent.



Més enllà del plat

01. **Activitat física**
Amb activitat baixa, 22 % d'obesitat. Amb activitat alta, 12 %.

02. **Son**
Qui dorm de 7 a 9 hores: 57 % de pes normal i 10 % d'obesitat. Menys de 6 hores: 21 % d'obesitat.

03. **Benestar emocional**
Amb afectació emocional, l'obesitat puja al 21 %, davant del 12 % sense afectació.

Punts clau



Més sobrepès i obesitat

Del 40 % al 47 % en dos anys. El coneixement no sempre es tradueix en acció.



Percepció vs. realitat

El 74 % creu que menja de manera saludable, però més del 40 % té excés de pes.



Diferències per sexe

Les dones, amb un perfil més saludable. Els homes, amb més sobrepès i més excés de carn vermella i alcohol.



Diferències per edat

Les persones més grans de 55 anys segueixen millor les pautes. La població jove té els pitjors hàbits.

Línies d'actuació

Propostes de l'estudi per transformar l'entorn laboral



Menús equilibrats

En menjadors i esdeveniments: més fruita, verdura, llegums i cereals integrals.



Educació continuada

Campanyes sobre alimentació, hidratació i lectura d'etiquetes.



Accions per edat i gènere

Adaptades a les necessitats nutricionals de cada grup.



Menys ultraprocessats

Menys sucre i refrescos a les màquines; més fruita i fruita seca.

Del coneixement a l'acció: passar de les recomanacions a la pràctica diària.

Recursos de l'Observatori

Campanya “Somos lo que comemos”
Per generar a l'empresa una cultura d'hàbits saludables.

Col·lecció “Alimentació saludable”
Tots els recursos del tema, també sobre alimentació i envelliment.

Apartat de l'Observatori
Al Portal de Prevenció i Salut Laboral de MC MUTUAL.

Informe de resultats OAS 2025
Estudi complet de tendències d'alimentació de la població treballadora.





Gràcies

www.mc-mutual.com