



Ronda, Nerja, Chipiona, Tarifa, Peñíscola, Santillana del Mar, San Vicente de la Barquera, Sanxenxo, Ribadesella y Zahara de los Atunes son los diez municipios más felices de España, según el estudio llevado a cabo por Azucarera, con la consultora YouGov

## Un estudio desvela los 35 pueblos más felices de España y por qué

La investigación ha inspirado la elaboración del **Recetario de los pueblos más felices de España**, coescrito por el experto en bienestar emocional Francesc Miralles, junto con los vecinos de los municipios y recoge consejos y recetas para ayudar a España a subir en el Índice Mundial de Felicidad, en el que siempre ocupa un puesto rezagado y este año ha bajado al 36



*Las características que más se valoran en los municipios para alcanzar la felicidad son, entre otras, un ambiente afectuoso y cordial, un ritmo lento y tranquilo, libre de estrés, el disfrute al aire libre o la cocina de proximidad.*

**Para descargar imágenes y videos [AQUÍ](#)**

**Para descargar la vídeo-noticia: [AQUÍ](#)**

**Barcelona, 20 de marzo de 2024.**- Hoy, 20 de marzo, se celebra el Día Internacional de la Felicidad, como proclamó la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2013. Y con motivo de esta efeméride, cada año se presenta el ranking internacional de los países más felices del mundo, en el que tradicionalmente España no sale nada bien parada, y este año todavía menos, ya que ha bajado al puesto 36.

Para ayudar a España a mejorar su puesto en el Índice Mundial de Felicidad, Azucarera ha llevado a cabo un estudio, junto con la consultora YouGov, en el que descubre cuáles son los pueblos más felices de España y por qué. Para su elaboración, han participado más de 1.000 personas que con su voto han elegido los 35 pueblos más felices de España, y el resultado ha sido, por este orden,

Ronda, Nerja, Chipiona, Tarifa, Peñíscola, Santillana del Mar, San Vicente de la Barquera, Sanxenxo, Ribadesella y Zahara de los Atunes, seguidos por otros 25 municipios.

El estudio concluye que, a pesar de sus diferencias, en todas estas localidades se dan unas condiciones concretas que favorecen el bienestar de sus vecinos, entre las que destacan un ambiente afectuoso y cordial, un ritmo lento y tranquilo, libre de estrés, el disfrute al aire libre, una cocina de proximidad...

### **Un Recetario para elevar a España en el Índice Mundial de la Felicidad**

Una vez realizado dicho estudio, cuyo ranking incluye hasta 35 poblaciones, Azucarera ha dado voz a los maestros de la felicidad cotidiana, a través de los fogones y el arte de vivir, y ha recogido tanto sus consejos de vida como sus recetas de repostería, que son algunas de sus claves para ser más felices. Todo ello se ha incluido en el **Recetario de los pueblos más felices de España** (Plataforma Editorial), coescrito por el experto en bienestar emocional Francesc Miralles, junto con los vecinos de los municipios que, a partir de hoy, 20 de marzo, estará en todas las librerías, a un precio de 12€ (disponible en e-book por 5,99€). También se podrá adquirir accediendo a la web [www.recetariopueblosfelices.es](http://www.recetariopueblosfelices.es). Los beneficios de su venta se destinarán a la Fundación Grandes Amigos, que lucha contra la soledad de las personas mayores.

Como el propio Francesc Miralles afirma, *“no hay nada que nos dé más felicidad que estar con otras personas y compartir lo mejor de la vida con ellas, y así lo demuestra un estudio de Harvard, realizado a lo largo de 80 años”*. Según el escritor, *“los motivos de que España no esté más arriba en los índices de felicidad pueden ser socioeconómicos, ya que hay más desempleo que en otros países, pero lo compensamos con una vida social mucho más rica y con más actividad al aire libre, por lo que España tiene el potencial incluso de ser el país número uno en el ranking mundial”*.

Con este recetario, Azucarera quiere poner en valor la sabiduría popular como fuente de bienestar emocional y ofrecer consejos para ayudar a que los españoles sean más felices. En este libro, Miralles recuerda que *“existe una relación directa entre el propósito y la realización personal que lleva a la alegría de vivir y que, cuando identificas el motivo por el que te levantas de la cama, los días adquieren sentido y encuentras placer en tus actividades cotidianas”*. Para el autor, tres de las actitudes fundamentales para llevar una vida feliz son mantenerse activo, tomarse las cosas con calma y rodearse de buenos amigos.

Como explica la responsable de Comunicación de Azucarera, Alejandra Hernández, *“la repostería de toda la vida contribuye a la felicidad. Sabemos que hacer repostería tiene efectos terapéuticos: nos ayuda a conectarnos con nosotros mismos y a desestresarnos. Y si son recetas de toda la vida, que hacemos pensando en nuestros seres queridos para disfrutarlas y compartirlas juntos, no hay nada mejor”*.

El **Recetario de los pueblos más felices de España** incluye desde recetas tradicionales de los municipios más felices del país, como las *Yemas del Tajo*, de Ronda; el *Pastisset*, de Peñíscola; la *Bica Gallega*, de Sanxenxo; o la *Garlanda*, de Sitges, hasta la valiosísima sabiduría popular de Eloísa, de Santillana del Mar (Cantabria), quien nos invita a “practicar la gratitud y valorar las cosas buenas que te da la vida” o de Josexo y José Ramón, de Aínsa (Huesca), entre otros vecinos, que afirman que la felicidad se encuentra en “el sol, las actividades en la naturaleza, las tradiciones o unas tapas en la terraza del casco antiguo”.

## **Sobre Azucarera**

Azucarera es una empresa dedicada, desde 1903, a la producción del azúcar que se extrae principalmente de la remolacha azucarera producida por sus agricultores de Castilla y León, Andalucía, La Rioja, País Vasco, Navarra y Aragón, aunque también importa azúcar de caña.

La investigación y la innovación son aspectos fundamentales para Azucarera y que le permiten ir más allá y crear otros productos e ingredientes funcionales para la alimentación humana y animal, fertilizantes y productos para la agricultura y la industria. Además, durante el proceso de extracción del azúcar genera energía eléctrica y vapor de agua que sirven para autoabastecerse. Más información en [www.azucarera.es](http://www.azucarera.es).

### **Para más información de prensa**

Ignacio Almirall

Tel.: 630 18 78 44

Email: [ialmirall@newsw.es](mailto:ialmirall@newsw.es)