



# Comemos sano

## Al menos, eso pensamos

Los españoles creemos que nuestros hábitos alimentarios son saludables, apreciación que aumenta sobre todo entre las personas de más edad. Y quienes dicen que no llevan una alimentación saludable lo achacan a falta de motivación o de tiempo.

Texto **María del Castillo Gaitero**

**Q**uemos saber cómo de preocupados estamos con lo que comemos en dos aspectos diferentes: por un lado, nuestro grado de interés en la alimentación en relación con la salud y, por otro, hasta qué punto la producción ecológica y sostenible de los alimentos influye en nuestra forma de comprar. En OCU hemos hecho una encuesta que nos ayuda a despejar las incógnitas. Entre abril y junio de 2019 encuestamos a 906 españoles de edades comprendidas entre 25 y 74 años de todas las comunidades autónomas; la misma encuesta se llevó a cabo en Bélgica, Italia y Portugal, por lo que podemos comparar

algunos de los comportamientos y creencias de los consumidores españoles con los de nuestros vecinos.

### **Convencidos de que nuestra dieta es saludable**

El 91% de los encuestados españoles declara comer todo tipo de alimentos, mientras que el 6% se manifiesta flexitariano o semivegetariano (comen carne o pescado ocasionalmente) y el 2%, vegetariano o vegano. Califican como "muy saludables" sus hábitos alimentarios el 31% de los encuestados, dato que destaca por ser bastante superior al de los otros países europeos (solo el 18%

El 42 % opina que en el mercado hay suficientes opciones para comer de manera saludable y sostenible.

# 1

## Comemos de todo

Un 2 % de los encuestados se declara vegetariano o vegano, un 6 % toma ocasionalmente carne o pescado, mientras que la gran mayoría (nueve de cada diez) dice comer de todo. Además, el 31 % considera que sus hábitos alimentarios son muy saludables.

### HÁBITOS ALIMENTARIOS



### ¿CONSIDERA SUS HÁBITOS SALUDABLES?



de los italianos, 8 % de portugueses y 7 % de belgas creen que sus hábitos son muy saludables). Si a este dato sumamos las respuestas de "algo saludables", el porcentaje de quienes creen que se alimentan de forma sana y conveniente llega al 91 %. Y aún sube más entre quienes tienen una situación económica cómoda (94 %) o están en la franja entre 56 y 75 años (95 %).

Entre quienes dicen no llevar una alimentación saludable, las razones principales para no hacerlo son la falta de motivación (49 %) y la falta de tiempo (47 %), seguidas de la consideración de que comer sano es demasiado caro (25 %). >

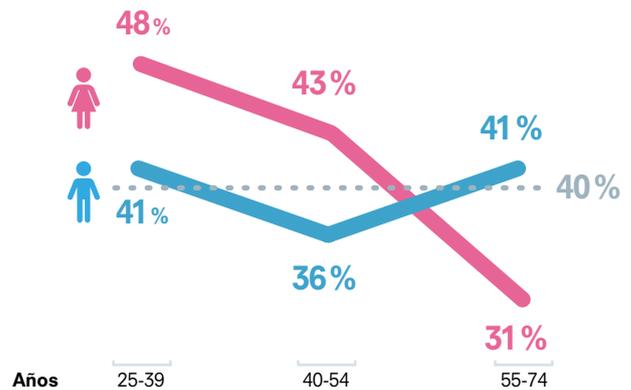
La satisfacción con las dietas no es alta

# 2

## El 40 % hace dieta

El 40 % de los encuestados (el 48 % en el caso de las mujeres jóvenes) ha hecho algún tipo de dieta para perder peso en el último año. En general, son dietas breves y autoimpuestas, aunque dos de cada diez han seguido a un especialista.

### EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES



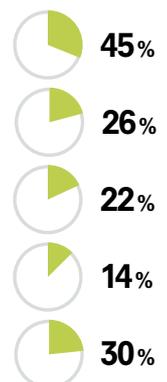
### ¿QUIÉN SE LA ACONSEJÓ?



### ¿TIPO DE DIETA?



### ESTÁN MUY SATISFECHOS

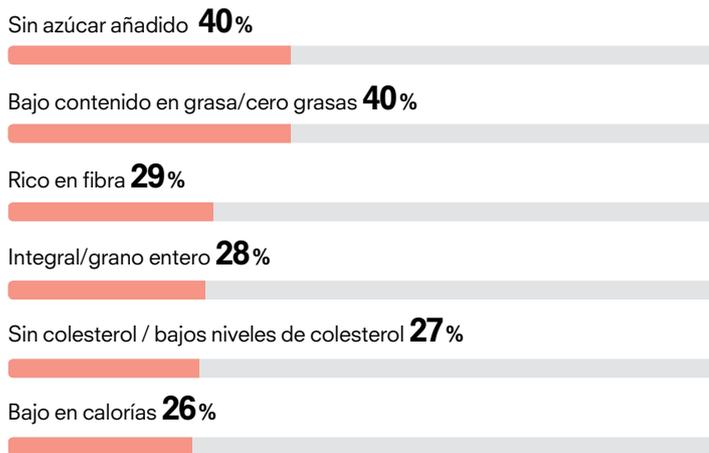


# 3

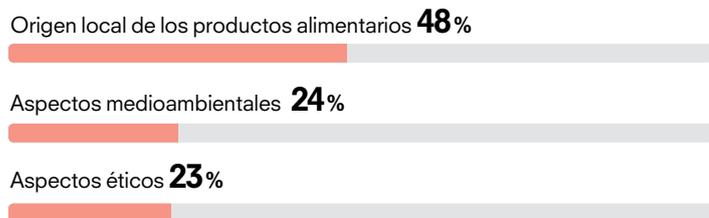
## De compras

En general, confiamos poco en la veracidad de las alegaciones nutricionales, de salud o medioambientales que figuran en las etiquetas de los alimentos. No obstante, prestamos mucha atención a estas informaciones.

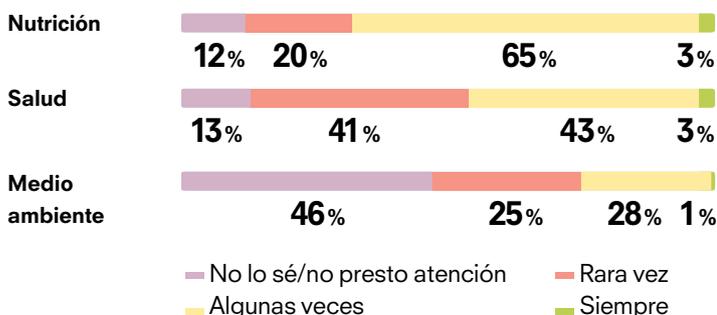
### PRESTA MUCHA ATENCIÓN A MENSAJES DE NUTRICIÓN Y SALUD



### PRESTA MUCHA ATENCIÓN A MENSAJES MEDIOAMBIENTALES



### FRECUENCIA CON QUE COMPRA PRODUCTOS CON MENSAJES DE...



> El 40% de los españoles entre 25 y 74 años ha hecho algún tipo de dieta en los últimos 12 meses (frente al 51% de belgas, 48% de italianos y 39% de portugueses), dietas que van desde un régimen radical para perder peso (el 17% de los españoles lo hicieron) hasta ayunar cada dos días (2%). La mayoría de los regímenes (64%) se hicieron por iniciativa propia, mientras que uno de cada dos contó con el consejo de un especialista.

### "Sin azúcar" y "sin grasa" es en lo que más nos fijamos

Los envases de los alimentos vienen repletos de informaciones relacionadas con la nutrición y la salud, ¿las tenemos en cuenta cuando vamos a la compra? El 40% de los encuestados presta mucha atención a las leyendas "sin azúcar añadido" y "bajo/cero contenido en grasa". También llaman la atención "rico en fibra", "integral", "sin/bajo colesterol" y "bajo en calorías" (vea el gráfico del apartado 3). El grupo de mujeres de entre 55 y 74 años es el que más se fija en ello. Por el contrario, los encuestados que se encuentran en una situación económica difícil son los que prestan menos atención a los mensajes relacionados con el peso y el colesterol. Quienes siguen una dieta semivegetariana están en general atentos a las alegaciones de nutrición y salud, y se fijan sobre todo en las leyendas sobre sustancias añadidas o modificadas ("sin colorantes", "aromas"...) e intolerancias alimentarias ("sin gluten" y "sin lactosa").

### El origen local de los alimentos es fundamental para el 48%

Los españoles tenemos poca confianza en las etiquetas y alegaciones que describen los alimentos como biológicos

**El 68% compra productos con mensajes nutricionales, el 46% de salud y el 29% medioambientales**

## 4

## Los productos ecológicos que más se consumen son los huevos, seguidos de aceite de oliva, frutas y verduras

o ecológicos (solo el 17 % se fía mucho), de consumo ético (16 %) o que tienen en cuenta el bienestar animal (15 %). De hecho, el 68 % está muy de acuerdo en que debería controlarse mejor el uso de las etiquetas de sostenibilidad (vea el gráfico del apartado 4). Pero esto no significa que no nos interesen estos aspectos. Cuando va a la compra, el 48 % de los encuestados presta "mucha atención" al origen local del alimento y mira que se haya cultivado o producido en su región o país. Los aspectos medioambientales (métodos de producción sostenible, tipo de embalaje, etc.) son esenciales para el 24 % y los aspectos éticos (comercio justo, apoyo a productores locales, etc.) para otro 23 %. Al igual que en el capítulo de los mensajes de salud y nutricionales, también en relación con el medio ambiente se observa mayor afinidad entre las personas de más edad, y entre mujeres en especial. Por ejemplo, el porcentaje de quienes prestan mucha atención al origen local de los alimentos pasa del 48 % general al 58 % en el grupo de las mujeres encuestadas de más edad.

El 21 % de los españoles declara que suele comprar principalmente productos de alimentación ecológicos, mientras que el 17 % suele comprarlos principalmente industriales. La elección de producción ecológica es más fuerte en el consumo de unos alimentos que otros, en especial, de huevos (el 40 %), aceite de oliva, frutas (30 %) y verduras (27 %).

El 29 % compra algunas veces, al menos, productos con mensajes de medioambiente; los hiper y supermercados son su principal canal de ventas (76 %), seguido a distancia por las tiendas especializadas en alimentos ecológicos (31 %). ❤️

## Nuestros valores

En cuestión de hábitos saludables y sostenibles en alimentación, ¿cómo nos comportamos?, ¿en qué estamos dispuestos a pagar más?, ¿qué pedimos a las autoridades para mejorar? Así nos definimos.

Es necesario apoyar más a los productores locales



Yo compro sobre todo frutas y verduras de temporada



Debería controlarse mejor el uso de las etiquetas de sostenibilidad (biológico, comercio justo...)



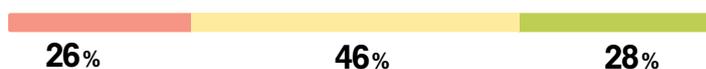
Deberían ponerse impuestos específicos a los alimentos poco saludables



Debería haber un mínimo de alimentos ecológicos en los supermercados



El precio es mi principal criterio de compra de alimentos



Estoy dispuesto a pagar más por alimentos saludables



Mis hábitos alimentarios no tienen impacto en el planeta



Estoy dispuesto a pagar más por alimentos ecológicos



Ecológicos y no ecológicos tienen el mismo efecto en la salud



— Nada o poco — Algo — Muy de acuerdo