



***"Nola jaten dugu? Elikagaien eta edarien kontsumoaren analisia
nutrizioaren ikuspegitik (2022-2024)"***

**NAFARROA LIDERRA DA ESPAINIAN ELIKADURA
OSASUNGARRIAREN ARLOAN, EROSKI FUNDAZIOAREN
TXOSTEN BATEN ARABERA**

- Kontsumo osoaren %79,9 egunerokoan eta maiztasunez jatea gomendatzen diren kategoriei dagokie, autonomia erkidegoetatik kopururik handiena.
- Foru Erkidegoa dago lehen postuan elikadura osasungarriaren arloan, eta ohiturak hobetu ditu 2022tik 2024ra.
- Oliba olio eta esneki natural gutxiago kontsumitzen da; haragia, berriz, gehiago, arrainaren aldean.

Iruñea, 2025eko azaroaren 13a.– Espainian, autonomia erkidego bat bera ere ez da iristen gomendatzen diren lau elikagai taldeen kontsumo maila idealetara. Azterketak lau guneetan jartzen du ardatza (fruituak eta barazkiak, lekaleak, fruitu lehorrak eta arraina). Dena den, Nafarroak agertu du estaldurarik handiena eta patroirik orekatsuena Espainian, eta lehen postuan da elikadura osasungarrian. Horrela berretsi du *"Nola jaten dugu? Elikagaien eta edarien kontsumoaren analisia nutritzioaren ikuspegitik (2022-2024)"* azterketak, [EROSKI Fundazioarenak](#). Elikagaietan eta edarietan gastatzen eta kontsumitzen dena aztertu dute lan horretan, Kontsumo Paneleko 2022ko eta 2024ko datuetan oinarrituta. Panel hori Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioak eskaintzen du.

Azterketaren arabera, Nafarroak du pisurik handiena egunerokoan eta maiztasunez kontsumitzea gomendatzen diren elikagaietan; guztiaren %79,9ra iristen da, 10 ehuneko gorago Murtzia baino, hura baitago azken postuan %69,6rekin, eta Espainiako %73,5eko batezbestekoa gainditzen du. Noizbehinka edo oso noizbehinka kontsumitzeko diren kategoriei dagokienez (produktu ultraprozesatuak, gozokiak, snackak, edari alkoholodunak), Espainiako batezbestekotik beherago dago Nafarroa. Horrek erakusten du patroio orekatsua daramala. Erkidegoak kontsumo osoaren %20 inguru eskaintzen dio produktu horiei; Espainia mailan, berriz, %26,5 dago erregistratuta. Bestalde, egunerokoan kontsumitzea gomendatzen diren elikagaiak (hala nola frutak eta barazkiak) %47,9ra iristen dira, aztertutako autonomia erkidego guztiak hartuta baliorik altuena.

Nafarroak du aztertutako elikagai talde osasungarri nagusien kontsumo mailarik onena. Gomendaturiko fruta eta barazki kontsumoaren %81era iristen dira nafarrak (Espainian

**EROSKI – Komunikazio Korporatiboko
zuzendaria**

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO – Prentsa bulegoa
Silvia Peralta

Tel: 917 379 950



%65ekoa da batezbestekoa); eboluzioa egonkorra da 2022arekin alderatuta. Fruitu lehorren kasuan, gomendaturiko kontsumoaren %47ra iristen da (Espainian %45era). Lekaleetan, berriz, gomendaturiko kontsumoaren %35era iristen da Nafarroa, eta horretan ere Espainiako %27ko batezbestekoa gaintzen du. Eta, azkenik, arrainetan, gomendaturikoaren %69ra iristen da erkidegoa, Espainiako %61eko batezbestekoaren oso gainetik.

Azterketak azpimarratzen du nafarrek eboluzio positiboa izan dutela kontsumo ohituretan 2022tik 2024ra; %1,01 igo da gomendaturiko kategorietan (2022ko %78,91tik 2024ko %79,92ra). Multzo horren barruan, egunerokoan kontsumitzea gomendatzen denaren kategorian, bolumenaren %47,99ra iritsi zen 2024an, eta %1,17 hobetu 2022koa. Horretaz gainera, noizbehinka jatea edo ez jatea gomendatzen diren kategoriak %20,08 izan dira 2024an; horrek esan nahi du %1,01 jaitsi direla 2022koarekin alderatuta. Beraz, berretsi egiten da erkidegoak elikadura patroi orekatsuagorantz hartua duen joera.

Alabaina, azterketak ohartarazten du ezen, emaitzak onak izanik ere, elikagai talde batzuk atzerantz doazela. Batik bat, ikusi da oliba olioaren pisua %0,39 jaitsi dela 2022arekin alderatuta (%1,85 2024an) eta haragi kontsumoa igo egin dela haragiaren %6,82 arrainarenaren aldean (%4,05). Era berean, txostenak erakusten du esneki naturalen kontsumoa %1,29 jaitsi dela (%8,61 2024an) eta esnezko postre azukretsu edo gozatuena %0,26 handitu (2024an, %2,27 kontsumitu da); beraz, erronka dago dietaren nutrizio kalitateari eusteko orduan.

Gastuaren eta prezioen eboluzioa

Emaitzak emaitza, Nafarroak jarraitzen du nabarmentzen elikagai osasungarrien taldearen estaldura handiagatik (frutak, barazkiak, lekaleak, fruitu lehorrak eta arraina) eta gastuan eta kontsumo bolumenean duen portaera egonkorragatik, elikadura-inflazioko testuinguru batean egonik ere. Nafarroan, beste erkidego batzuetan bezala, moderatua izan da prezioen eboluzioa 2022tik 2024ra, %14tik goraxeagoko batezbesteko igoerarekin, beste lurralde batzuen ildo berean, hala nola Gaztela eta Leon, Gaztela-Mantxa eta Kanariak. Egonkortasun horrek kontsumo mix orekatsuago bat dagoela iradokitzen du.

Ondorioak eta gomendioak

Nafarroak sendotu egin du erreferente gisa Espainian duen posizioa elikadura ohitura osasungarrien arloan. Eboluzio positiboa izan du elikagai talde gehienetan, eta gastuaren egiturari egonkor eusten dio inflazio testuinguruan egonik ere. Hala ere, azterketak aipatzen du oliba olioaren kontsumoa indartu behar dela gantz iturri nagusi bezala. haragiaren eta arrainaren proportzioa orekatu behar dela, eta esneki naturalen preferentzia berreskuratu behar dela azukredunen edo gozatuen aldean.



FUNDACIÓN
EROSKI
contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

Nota de prensa

Alejandro Martinez Berriochoa, EROSKIko Osasun eta Iraunkortasun arloko zuzendaria:

"Nafarroak oinarri eredugarria du elikadura osasungarriaren aldetik, baina ez dugu kontentatu behar. Elikagai freskoen eta tokikoen kontsumoa indartzea (batez ere frutena, berdurena eta arrainena) giltzarri da lidergoari eusteko. Elikadura arloko heziketaren alde apustu eginez eta administrazioak, sektore produktiboak eta banaketa arloak elkarrekin gehiago kooperatuz, sendotu egingo dugu dieta orekatsu eta iraunkorra, nafar tradizioan izan den bezalakoa baina gaur egungo bizimoduetara egokituta".

EROSKI FUNDAZIOAri buruz

EROSKI 1997an bultzatutako ekimena da EROSKI Fundazioa, helburu duena gizartearentzako ekintza sozialeko ekimenak garatzea. Batez ere, ikerketa, berrikuntza, sustapena, hezkuntza eta kontsumitzaileen zein ingurunearen babesa dute ardatz ekimenek, eta betiere elikadura eta ohitura osasungarriak zaintzea. Gizarte bidezkoagoa, solidarioagoa eta kohesionatuagoa sustatzen du fundazioak, jardunaren oinarrian beti interkooperatibismoa hartuta.

**EROSKI – Komunikazio Korporatiboko
zuzendaria**

Patricia Martin Sanchidrian

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO – Prentsa bulegoa
Silvia Peralta

Tel: 917 379 950