



«Com mengem? Una anàlisi del consum d'aliments i begudes des d'una perspectiva nutricional (2022-2024)»

LES LLARS ESPANYOLES AMB MENORS SÓN LES QUE TENEN EL PITJOR PERFIL ALIMENTARI

- **El temps disponible influeix en la qualitat de la dieta: les llars amb responsables de compra actius tenen una dieta pitjor (72,13 % vers el 74,88 %), un menor consum de productes frescos i una proporció més alta de plats preparats.**
- **Les llars a Espanya no compleixen les recomanacions saludables: el consum de fruites, verdures, peix, llegums i fruits secs està per sota del que es recomana.**
- **A mesura que els consumidors es fan més grans, la seva dieta es torna més equilibrada i saludable, tot i que les xifres estan empitjorant.**

Elorrio, 21 d'abril de 2026.- La [Fundació EROSKI](#) presenta la segona part de l'estudi «Com mengem? Una anàlisi del consum d'aliments i begudes des d'una perspectiva nutricional (2022-2024)», elaborat a partir de les dades del Panell de Consum del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA) entre 2022 i 2024. Aquest estudi examina en profunditat com diferents variables, com la presència de fills a la llar, l'activitat laboral, l'edat, la mida i el tipus de llar o la classe social influeixen en la qualitat de la dieta i confirma que Espanya encara no ha assolit un nivell d'alimentació totalment saludable.

En termes generals, els aliments recomanats per a un consum diari i freqüent representen el 73,45 % del volum total consumit el 2024, mentre que els aliments recomanats per a un consum ocasional o molt ocasional representen el 26,55 %. Dins dels grups més recomanats, el consum diari assoleix el 43,01 % i el consum freqüent, el 30,45 %. No obstant això, l'estudi confirma que persisteixen desequilibris significatius en la composició de la cistella de la compra, amb un progrés insuficient cap als patrons de consum recomanats.

A més, l'anàlisi revela que en cap de les categories clau no s'assoleixen les recomanacions nutricionals: el consum només cobreix el 64,5 % de fruites i hortalisses, el 44,9 % de fruits secs, el 26,9 % de llegums i el 60,8 % de peix.

EROSKI - Direcció de Comunicació
Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel.: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agència de Premsa
Silvia Peralta

Tel.: 917 379 950

Les llars amb fills: pitjor qualitat nutricional, tot i una lleugera millora

Una de les principals conclusions de l'estudi és l'impacte de la presència de fills a la llar. Les llars sense fills presenten un millor perfil alimentari, amb un pes del 74,18 % dels aliments més recomanats, en comparació amb el 71,66 % de les llars amb fills d'entre 0 i 6 anys i el 70,46 % de les que tenen fills d'entre 6 i 15 anys. La diferència és especialment significativa en els aliments recomanats per al consum diari, que a les llars sense fills cau del 44,55 % al 37,14 % i al 37,81 %, respectivament. També s'observa un menor consum d'aliments clau com la fruita (16,81 % vers el 13,16 % i el 12,77 %), les verdures (13,84 % vers el 11,18 % i l'11,10 %) i el peix (4,00 % vers el 2,85 % i el 2,98 %).

Paral·lelament, la proporció de productes menys recomanats ha augmentat, fins a arribar al 28,34 % a les llars amb fills petits i al 29,54 % a les llars amb fills més grans, en comparació amb el 25,82 % de llars sense fills. Cal destacar el consum més alt de menjar precuinat (3,08 % i 3,23 %) i d'aliments i begudes dolces (15,93 % i 16,25 %). No obstant això, la tendència en comparació amb el 2022 és lleugerament positiva: la proporció d'aliments més recomanats ha augmentat 1,47 punts percentuals a les llars amb fills d'entre 0 i 6 anys i 1,43 punts percentuals a les llars amb fills d'entre 6 i 15 anys, tot i que continuen per sota de la mitjana nacional.

El temps disponible, un factor determinant en la qualitat de la dieta

L'estudi confirma una correlació clara entre el temps disponible i la qualitat de l'alimentació. A les llars on la persona responsable de la compra està laboralment activa, el pes dels aliments més recomanats se situa en el 72,13 %, davant del 74,88 % a les llars on la persona responsable no està laboralment activa.

Aquesta diferència s'accentua en el consum recomanat diari (40,77 % vers el 45,42 %) i en categories com la fruita (14,58 % vers el 17,42 %), les verdures (12,82 % vers el 13,70 %) i el peix (3,54 % vers el 4,01 %). Per contra, el consum de plats preparats, com ara plats precuinats (2,81 % vers el 1,91 %) i productes dolços (14,55 % vers el 12,65 %), ha augmentat.

Tot i que aquestes llars mostren una evolució positiva respecte al 2022 (+ 0,71 punts en consum recomanat), continuen per sota de la mitjana, cosa que reforça l'impacte de la manca de temps en els hàbits alimentaris.

L'edat millora la dieta, però la gent gran comença a deteriorar-la

EROSKI - Direcció de Comunicació

Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel.: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agència de Premsa

Silvia Peralta

Tel.: 917 379 950

L'edat de la persona responsable de la compra es consolida com un dels factors més decisius. El consum diari recomanat augmenta del 37,11 % entre els menors de 35 anys al 47,93 % entre els majors de 65, una diferència de més de 10 punts percentuals.

El consum de fruita (del 11,45 % al 19,37 %) i de peix (del 2,58 % al 4,31 %) també augmenta, mentre que el consum dels productes menys recomanats disminueix (del 30,06 % al 22,98 %).

No obstant això, l'estudi detecta un lleuger descens recent a les llars d'edat avançada, que han experimentat una caiguda de 0,90 punts en la proporció dels aliments més recomanats, la qual cosa podria reflectir una pèrdua progressiva de l'adherència a la dieta mediterrània.

La mida de la llar i la tipologia familiar també condicionen l'alimentació

La mida de la llar influeix directament en la qualitat de la dieta. Com més membres hi ha, menor és la presència d'aliments més recomanats: del 74,89 % a les llars unipersonals al 71,63 % a les llars de quatre o més persones.

Aquest patró es reforça en analitzar el tipus de llar. Les persones jubilades tenen el perfil més saludable, amb un 77,33 % de consum en les categories més recomanades i un 48,25 % del consum diari recomanat, mentre que els joves que viuen sols (69,59 %) i les famílies monoparentals (71,41 %) queden per sota de la mitjana nacional.

A més, aquest darrer grup combina una posició per sota de la mitjana amb una tendència negativa, la qual cosa els situa entre els col·lectius amb més risc nutricional.

Tendències de consum i el repte d'avançar cap a una alimentació més equilibrada

L'estudi identifica una tendència comuna a tots els segments: un augment del consum de carn (inclosa la carn processada) i una reducció del consum de peix, la qual cosa representa un desequilibri nutricional i posa de manifest una pèrdua progressiva d'adherència als patrons de la dieta mediterrània. De la mateixa manera, hi ha una presència creixent de plats preparats, especialment a les zones urbanes, una tendència vinculada als canvis en els estils de vida i a la manca de temps, que reforça la necessitat de garantir que aquestes solucions també compleixin criteris nutricionals adequats.

*«Les dades mostren que la dieta a Espanya encara té un marge de millora significatiu, especialment a les llars amb nens i joves. Atès el nostre paper en la distribució d'aliments, tenim la responsabilitat de proporcionar opcions saludables i accessibles, donant suport a les famílies per millorar els seus hàbits alimentaris», afirma **Alejandro Martínez, director de la Fundació EROSKI.***

Sobre la FUNDACIÓ EROSKI

La Fundació EROSKI és una iniciativa impulsada per EROSKI el 1997 amb l'objectiu de traslladar a la societat múltiples iniciatives d'acció social, principalment relacionades amb la recerca, la innovació, la promoció, l'educació i la protecció dels consumidors i el medi ambient, alhora que promou hàbits alimentaris i d'estil de vida saludables, fomentant així una societat més justa, solidària i cohesionada, sempre amb l'intercooperativisme com a eix de la seva filosofia d'actuació.

**EROSKI - Direcció de Comunicació
Corporativa**

Patricia Martín Sanchidrián

Tel.: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agència de Premsa
Silvia Peralta

Tel.: 917 379 950