



«Como comemos? Análise do consumo de alimentos e bebidas desde unha perspectiva nutricional (2022-2024)»

OS FOGARES ESPAÑOIS CON MENORES TEÑEN O PEOR PERFIL ALIMENTARIO

- **O tempo dispoñible inflúe na calidade da dieta: os fogares con persoas responsables da compra activas teñen unha peor dieta (72,13 % fronte ao 74,88 %), cun menor consumo de produtos frescos e unha maior presenza de produtos preparados.**
- **Os fogares en España non cumpren as recomendacións saudables: o consumo de froitas, verduras, peixe, legumes e froitos secos está por debaixo do recomendado.**
- **Ao aumentar a idade, a dieta é máis equilibrada e saudable, aínda que os datos empeoran.**

Elorrio, 21 de abril de 2026.- A [Fundación EROSKI](#) presenta a segunda parte do estudo «*Como comemos? Análise do consumo de alimentos e bebidas desde unha perspectiva nutricional (2022-2024)*», elaborado a partir dos datos do Panel de Consumo do Ministerio de Agricultura, Pesca e Alimentación (MAPA) entre 2022 e 2024. Este estudo afonda en como diferentes variables, como a presenza de nenos no fogar, a actividade laboral, a idade, o tamaño do fogar, o tipo de fogar e a clase social, inflúen na calidade da dieta e confirma que España aínda non acadou un nivel de alimentación totalmente saudable.

En termos xerais, os alimentos para os que se recomenda un consumo diario e frecuente representan en 2024 o 73,45 % do volume total consumido, mentres que os alimentos para os que se recomenda un consumo ocasional ou moi ocasional supoñen o 26,55 %. Dentro dos grupos máis recomendados, o consumo diario acada o 43,01 % e o frecuente o 30,45 %. Aínda así, o estudo confirma que persisten desequilibrios relevantes na composición da cesta, cunha evolución insuficiente para achegarse aos padróns de consumo recomendados.

Ademais, a análise revela que en ningunha das categorías clave se acadan as recomendacións nutricionais: o consumo só cobre o 64,5 % en froitas e hortalizas, o 44,9 % en froitos secos, o 26,9 % en legumes e o 60,8 % en peixe.

Fogares con nenos: peor calidade nutricional, aínda que con lixeira mellora

EROSKI: Dirección de Comunicación

Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO: Axencia de prensa

Silvia Peralta

Tel: 917 379 950

Unha das principais conclusións do estudo é o impacto da presenza de nenos no fogar. Os fogares sen nenos presentan un mellor perfil alimentario, cunha proporción do 74,18 % en alimentos máis recomendados, fronte ao 71,66 % nos fogares con nenos de 0 a 6 anos e ao 70,46 % nos de 6 a 15 anos. A diferenza é especialmente significativa nos produtos para os que se recomenda un consumo diario, que caen do 44,55 % nos fogares sen nenos ao 37,14 % e ao 37,81 %, respectivamente. Tamén se observa un menor consumo de alimentos clave como a froita (16,81 % fronte a 13,16 % e 12,77 %), as hortalizas (13,84 % fronte a 11,18 % e 11,10 %) e o peixe (4,00 % fronte a 2,85 % e 2,98 %).

Ao mesmo tempo, aumenta a proporción de produtos menos recomendados, que acada o 28,34 % nos fogares con nenos pequenos e o 29,54 % nos que teñen nenos cunha maior idade, fronte ao 25,82 % nos fogares sen nenos. Salienta o maior consumo de comida precociñada (3,08 % e 3,23 %) e alimentos e bebidas doces (15,93 % e 16,25 %). Con todo, a evolución respecto a 2022 é lixeiramente positiva: a proporción dos alimentos máis recomendados aumentou en 1,47 puntos porcentuais nos fogares con nenos de 0 a 6 anos e en 1,43 puntos nos de 6 a 15 anos, aínda que se atopan por debaixo da media nacional.

O tempo dispoñible, un factor determinante na calidade da dieta

O estudo confirma unha correlación clara entre o tempo dispoñible e a calidade da alimentación. Nos fogares onde a persoa responsable da compra está activa no mundo laboral, a proporción dos alimentos máis recomendados sitúase no 72,13 %, fronte ao 74,88 % nos fogares cunha persoa responsable non activa.

Esta diferenza acentúase no consumo recomendado diario (40,77 % fronte a 45,42 %) e en categorías como a froita (14,58 % fronte a 17,42 %), as hortalizas (12,82 % fronte a 13,70 %) ou o peixe (3,54 % fronte a 4,01 %). Pola contra, aumenta o consumo de produtos preparados como a comida precociñada (2,81 % fronte a 1,91 %) e de alimentos doces (14,55 % fronte a 12,65 %).

Aínda que estes fogares mostran unha evolución positiva respecto a 2022 (+0,71 puntos no consumo recomendado), continúan por debaixo da media, o que reforza o impacto da falta de tempo nos hábitos alimentarios.

A idade mellora a dieta, pero os maiores comezan a deteriorala

A idade da persoa responsable da compra consolídase como un dos factores máis determinantes. O consumo recomendado diario pasa do 37,11 % nos menores de 35 anos ao 47,93 % nos maiores de 65, unha diferenza de máis de 10 puntos porcentuais.

EROSKI: Dirección de Comunicación

Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO: Axencia de prensa

Silvia Peralta

Tel: 917 379 950

Tamén aumenta o consumo de froita (do 11,45 % ao 19,37 %) e de peixe (do 2,58 % ao 4,31 %), mentres que os produtos menos recomendados diminúen (do 30,06 % ao 22,98 %).

Porén, o estudo detecta unha lixeira deterioración recente nos fogares de maior idade, que retroceden 0,90 puntos na proporción dos alimentos máis recomendados, o que podería reflectir unha perda progresiva de adherencia á dieta mediterránea.

O tamaño do fogar e o tipo de familia tamén condicionan a alimentación

O tamaño do fogar inflúe directamente na calidade da dieta. Canto maior é o número de membros, menor é a proporción de alimentos máis recomendados: do 74,89 % en fogares unipersoais ao 71,63 % en fogares de catro ou máis persoas.

Este padrón refórzase ao analizar o tipo de fogar. As persoas xubiladas presentan o perfil máis saudable, cun 77,33 % de consumo nas categorías máis recomendadas e un 48,25 % de consumo recomendado diario, mentres que a mocidade independente (69,59 %) e os fogares monoparentais (71,41 %) sitúanse por debaixo da media nacional.

Ademais, estes últimos combinan unha posición por debaixo da media cunha evolución negativa, o que os sitúa entre os grupos con maior risco nutricional.

Tendencias de consumo e o reto de avanzar cara a unha alimentación máis equilibrada

O estudo identifica unha tendencia común en todos os segmentos: o aumento do consumo de carne (incluída a carne procesada) e a redución do consumo de peixe, o que supón un desequilibrio desde o punto de vista nutricional e demostra unha perda progresiva de adherencia aos padróns tradicionais da dieta mediterránea. Tamén se observa unha crecente presenza de produtos preparados, sobre todo en contornas urbanas, unha tendencia asociada aos cambios nos estilos de vida e á falta de tempo, que reforza a necesidade de garantir que estas solucións respondan tamén a criterios nutricionais adecuados.

«Os datos reflicten que a alimentación en España aínda ten importantes áreas de mellora, sobre todo nos fogares con nenos e mozos. Desde o noso papel na distribución alimentaria, temos a responsabilidade de facilitar opcións saudables e accesibles, acompañando ás familias na mellora dos seus hábitos alimentarios», asegura **Alejandro Martínez, director da Fundación EROSKI**.

Acerca da FUNDACIÓN EROSKI

EROSKI: Dirección de Comunicación

Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO: Axencia de prensa

Silvia Peralta

Tel: 917 379 950



Fundación EROSKI é unha iniciativa impulsada por EROSKI en 1997 co obxectivo de trasladar á sociedade múltiples iniciativas de acción social, principalmente relacionadas coa investigación, a innovación, o fomento, a educación e a protección das persoas consumidoras e do medio ambiente, garantindo unha alimentación e hábitos de vida saudables; promovendo así unha sociedade máis xusta, solidaria e unida, sempre coa cooperación como eixo central de actuación.

**EROSKI: Dirección de Comunicación
Corporativa**

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO: Axencia de prensa

Silvia Peralta

Tel: 917 379 950