



“¿Cómo comemos? Análisis del consumo de alimentos y bebidas desde una perspectiva nutricional (2022-2024)”

LOS HOGARES ESPAÑOLES CON MENORES SON LOS QUE PEOR PERFIL ALIMENTARIO TIENEN

- **El tiempo disponible influye en la calidad de la dieta: los hogares con responsables de compra activos presentan peor dieta (72,13% frente a 74,88%), con un menor consumo de frescos y mayor presencia de productos de conveniencia.**
- **Los hogares en España no cumplen las recomendaciones saludables: el consumo de frutas, verduras, pescado, legumbres y frutos secos está por debajo de lo recomendado.**
- **A mayor edad, la dieta es más equilibrada y saludable, aunque los datos están empeorando.**

Elorrio, 21 de abril de 2026.- La [Fundación EROSKI](#) presenta la segunda parte del estudio “¿Cómo comemos? Análisis del consumo de alimentos y bebidas desde una perspectiva nutricional”, elaborado a partir de los datos del Panel de Consumo del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) entre 2022 y 2024. Este estudio profundiza en cómo diferentes variables, como la presencia de niños en el hogar, la actividad laboral, la edad, el tamaño del hogar, el tipo de hogar o la clase social, influyen en la calidad de la dieta y confirma que España todavía no ha alcanzado un nivel de alimentación plenamente saludable.

En términos generales, los alimentos de consumo recomendado diario y frecuente representan en 2024 el 73,45% del volumen total consumido, mientras que los alimentos de consumo recomendado ocasional o muy ocasional suponen el 26,55%. Dentro de los grupos más recomendados, el consumo diario alcanza el 43,01% y el frecuente el 30,45%. Aun así, el estudio confirma que persisten desequilibrios relevantes en la composición de la cesta, con una evolución insuficiente para acercarse a los patrones de consumo recomendados.

Además, el análisis revela que en ninguna de las categorías clave se alcanzan las recomendaciones nutricionales: el consumo cubre solo el 64,5% en frutas y hortalizas, el 44,9% en frutos secos, el 26,9% en legumbres y el 60,8% en pescado.

**EROSKI - Dirección de Comunicación
Corporativa**

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agencia de Prensa
Silvia Peralta

Tel: 917 379 950

Los hogares con niños: peor calidad nutricional, aunque con ligera mejora

Uno de los principales hallazgos del estudio es el impacto de la presencia de niños en el hogar. Los hogares sin niños presentan un mejor perfil alimentario, con un peso del 74,18% en alimentos más recomendados, frente al 71,66% en los hogares con niños de 0 a 6 años y 70,46% en los de 6 a 15 años. La diferencia es especialmente significativa en los productos de consumo recomendado diario, que cae del 44,55% en hogares sin niños al 37,14% y 37,81%, respectivamente. También se observa un menor consumo de alimentos clave como la fruta (16,81% frente a 13,16% y 12,77%), las hortalizas (13,84% frente a 11,18% y 11,10%) y el pescado (4,00% frente a 2,85% y 2,98%).

En paralelo, aumenta el peso de productos menos recomendados, que alcanza el 28,34% en hogares con niños pequeños y el 29,54% en aquellos con niños de mayor edad, frente al 25,82% en hogares sin niños. Destaca el mayor consumo de comida precocinada (3,08% y 3,23%) y de alimentos y bebidas dulces (15,93% y 16,25%). No obstante, la evolución respecto a 2022 es ligeramente positiva: el peso de los alimentos más recomendados crece en 1,47 puntos porcentuales en los hogares con niños de 0 a 6 años y en 1,43 puntos en los de 6 a 15 años, aunque siguen situándose por debajo de la media nacional.

El tiempo disponible, un factor determinante en la calidad de la dieta

El estudio confirma una correlación clara entre el tiempo disponible y la calidad de la alimentación. En los hogares donde la persona responsable de la compra está laboralmente activa, el peso de los alimentos más recomendados se sitúa en el 72,13%, frente al 74,88% en los hogares con responsable no activo.

Esta diferencia se acentúa en el consumo recomendado diario (40,77% frente a 45,42%) y en categorías como la fruta (14,58% frente a 17,42%), las hortalizas (12,82% frente a 13,70%) o el pescado (3,54% frente a 4,01%). Por el contrario, aumenta el consumo de productos de conveniencia como la comida precocinada (2,81% frente a 1,91%) y de alimentos dulces (14,55% frente a 12,65%).

Aunque estos hogares muestran una evolución positiva respecto a 2022 (+0,71 puntos en consumo recomendado), continúan por debajo de la media, lo que refuerza el impacto de la falta de tiempo en los hábitos alimentarios.

La edad mejora la dieta, pero los mayores empiezan a deteriorarla

EROSKI - Dirección de Comunicación

Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agencia de Prensa

Silvia Peralta

Tel: 917 379 950

La edad del responsable de compra se consolida como uno de los factores más determinantes. El consumo recomendado diario pasa del 37,11% en los menores de 35 años al 47,93% en los mayores de 65, una diferencia de más de 10 puntos porcentuales.

También crece el consumo de fruta (del 11,45% al 19,37%) y de pescado (del 2,58% al 4,31%), mientras que los productos menos recomendados disminuyen (del 30,06% al 22,98%).

Sin embargo, el estudio detecta un ligero deterioro reciente en los hogares de mayor edad, que retroceden 0,90 puntos en el peso de los alimentos más recomendados, lo que podría reflejar una pérdida progresiva de adherencia a la dieta mediterránea.

El tamaño del hogar y la tipología familiar también condicionan la alimentación

El tamaño del hogar influye directamente en la calidad de la dieta. A mayor número de miembros, menor peso de los alimentos más recomendados: del 74,89% en hogares unipersonales al 71,63% en hogares de cuatro o más personas.

Este patrón se refuerza al analizar la tipología del hogar. Los retirados presentan el perfil más saludable, con un 77,33% de consumo en categorías más recomendadas y un 48,25% de consumo recomendado diario, mientras que los jóvenes independientes (69,59%) y los hogares monoparentales (71,41%) se sitúan por debajo de la media nacional.

Además, estos últimos combinan una posición por debajo de la media con una evolución negativa, lo que los sitúa entre los grupos con mayor riesgo nutricional.

Tendencias de consumo y el reto de avanzar hacia una alimentación más equilibrada

El estudio identifica una tendencia común a todos los segmentos: el aumento del consumo de carne (incluida la procesada) y la reducción del consumo de pescado, lo que supone un desequilibrio desde el punto de vista nutricional y evidencia una progresiva pérdida de adherencia a los patrones tradicionales de la dieta mediterránea. Asimismo, se observa una creciente presencia de productos de conveniencia, especialmente en entornos urbanos, una tendencia asociada a los cambios en los estilos de vida y a la falta de tiempo, que refuerza la necesidad de garantizar que estas soluciones respondan también a criterios nutricionales adecuados.

“Los datos reflejan que la alimentación en España sigue teniendo importantes áreas de mejora, especialmente en los hogares con niños y jóvenes. Desde nuestro papel en la distribución alimentaria, tenemos la responsabilidad de facilitar opciones saludables y accesibles, acompañando a las familias en la mejora de sus hábitos alimentarios”, asegura Alejandro Martínez, director de Fundación EROSKI.

Acerca de FUNDACIÓN EROSKI

Fundación EROSKI es una iniciativa impulsada por EROSKI en 1997 con el objetivo de trasladar a la sociedad múltiples iniciativas de acción social, principalmente relacionadas con la investigación, innovación, promoción, educación y protección de las personas consumidoras y el medio ambiente, velando por una alimentación y hábitos de vida saludables; fomentando así una sociedad más justa, solidaria y cohesionada, siempre con el intercooperativismo como eje de su filosofía de actuación.

**EROSKI - Dirección de Comunicación
Corporativa**

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agencia de Prensa

Silvia Peralta

Tel: 917 379 950