



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

**ESPAINIAN, ADINGABEAK DITUZTEN ETXEEK DUTE ELIKADURA
SOSLAIRIK OKERRENA**

- **Astiak eragina du dietaren kalitatean: etxeko erosketak egiten dituen lanean aritzen dena bada, dieta okerragoa eramaten dute familia horretan (%72,13koa, %74,88koaren aldean); freskoak gutxiago jaten dituzte, eta gehiago, aldiz, komenentziazko produktuak.**
- **Espanian, familiek ez dituzte betetzen gomendio osasungarriak: gomendatzen dena baino gutxiago jaten dute fruta, berdura, arrain, lekale eta fruitu lehorrak.**
- **Adinean zenbat eta gorago, orduan eta orekatsua eta osasungarriagoa da dieta, baina datuak okerrera egiten ari dira.**

Elorrio, 2026ko apirilaren 21.- [EROSKI Fundazioak](#) "Nola jaten dugu?" azterketaren bigarren zatia aurkeztu du, Nekazaritza, Arrantza eta Eliadura Ministerioaren Kontsumo Paneleko datuetan oinarrituta. Azterketa horrek era askotako aldagaiak aztertzen ditu, hala nola familian haurrak izatea, lanean aritzea, adina, familiaren tamaina, familia mota eta klase soziala. Horiek eragina dute dietaren kalitatean, eta berretsita gelditu da Espainia oraindik ez dagoela elikadura maila guztiz osasungarri batean.

Oro har, egunero eta maiztasunez jatea gomendatzen diren elikagaiak 2024an kontsumitzen den guztiaren %73,45 dira; noizbehinka edo oso noizbehinka jatekoak gomendatzen direnak, berriz, %26,55 dira. Gehien gomendatzen diren taldeei dagokienez, egunero jaten direnen multzoan %43,01era iristen dira, eta maiz jaten direnetan, berriz, %30,45era. Hala ere, azterketak berresten du desoreka esanguratsuak daudela erosketaren osieran: ez da behar adina hurbiltzen gomendaturiko kontsumo eredueta.

Gainera, analisiak erakusten du giltzarri diren kategorietako bakar batean ere ez direla iristen nutrizio gomendioetara: kontsumoak %64,5 bakarrik estaltzen du frutetan eta barazkietan, %44,9 fruitu lehorretan, %26,9 lekaleetan eta %60,8 arrainetan.

**EROSKI - Komunikazio Korporatiboko
zuzendaria**

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Prentsa bulegoa
Silvia Peralta

Tel: 917 379 950

Haurrak dituzten etxeetan: nutrizio kalitate kaskarragoa, nahiz eta hobekuntzatxo bat izan den

Azterketaren aurkikuntza nagusietako bat zera izan da, nola baldintzatzen duen etxean haurrak izateak. Haurrik ez duten etxeek elikadura soslai hobea dute, gehien gomendaturikoak %74,18 baitira; 0-6 urteko haurrak dituzten etxeetan, berriz, %71,66 da zifra, eta, 6-15 urtekoetan, %70,46. Aldea garbiagoa da eguneroko produktuak kontsumitzeko gomendatuta daudenei erreparatuta: haurrik ez duten etxeetan %44,55 bada, haurrak dituztenetan, %37,14 eta %37,81 da, hurrenez hurren. Giltzarri diren elikagaien kontsumoa ere txikiagoa da: haurrik ez dutenetan, fruta %16,81 eta haurrik badutenetan %13,16 eta %12,77; barazkiak %13,84, batetik, eta %11,18 eta %11,10, bestetik; eta arraina %4,00 batetik eta %2,85 eta %2,98 bestetik.

Aldi berean, gutxien gomendatzen diren produktuen pisua igo egin da: %28,34ra iristen da haur txikiak dituzten etxeetan eta %29,54ra adin handiagokoetan; horien aldean, %25,82ra iristen da haurrik ez duten etxeetan. Azpimarratzekoa da gehiago kontsumitzen direla janari prestatuak (%3,08 eta %3,23) eta janari eta edari gozoak (%15,93 eta %16,25). Dena dela, 2022arekin alderatuta, eboluzioa zertxobait hobea da: gehien gomendatzen diren elikagaiak igo egin dira 1,47 puntu 0-6 urteko haurrak dituzten etxeetan eta 1,43 puntu 6-15 urtekoetan, nahiz eta oraindik Espainiako batezbestekotik beherago dagoen.

Astia, eragin handikoa dietaren kalitatean

Azterketak erakusten du lotuta daudela astia eta elikaduraren kalitatea. Erosketaz arduratzen dena lanean ere aritzen bada, gehien gomendatzen diren elikagaiak %72,13 erosiko ditu; lanean aritzen ez bada, berriz, %74,88.

Desberdintasun hori areagotu egiten da eguneroko kontsumo gomendatuari erreparatzen bazaio (%40,77 eta %45,42), bai eta kategoria hauetan ere: fruta (%14,58 eta %17,42), barazkiak (%12,82 eta %13,70) eta arraina (%3,54 eta %4,01). Bestaldera, handitu egin da komenentziazko produktuen eta janari prestatuen kontsumoa (%2,81 %1,91ren aldean) eta gozokiarena (%14,55, %12,65en aldean).

Nahiz eta familiok eboluzio positiboa erakusten duten 2022arekiko (+0,71 puntu kontsumo gomendatuan), batezbestekotik behera jarraitzen dute; horrek are argiago erakusten du nola eragiten duen asti faltak jateko ohituretan.

Adinarekin dieta hobetu egiten da, baina adinduek lehen baino okerrago jaten dute

Erosketak egiteaz arduratzen denaren adina da faktorerik erabakigarrienetako bat. Egunero jatea gomendatzen dena 35 urtez azpikoen %37,1tik 65 urtez gorakoen %47,93ra igotzen da, hots, 10 puntu baino gehiago.

Hala berean, igo egiten da frutaren kontsumoa (%11,45etik %19,37ra) eta arrainarena (%2,58etik %4,31ra); jaitsi, aldiz, gutxien gomendatzen direnena (%30,06tik %22,98ra).

Alabaina, azterketak detektatu du arlo batean kaskartu egin direla adinduen etxeak, 0,90 puntu atzeratu baita gehien gomendatzen diren elikagaien pisua; horrek beharbada erakutsiko luke dieta mediterraneoarekiko atxikipena galtzen doala pixkanaka.

Etxearen tamainak eta familia motak ere baldintzatzen dute elikadura

Etxearen tamainak eragin zuzena du dietaren kalitatean. Zenbat eta kide gehiago, orduan eta garrantzi txikiagoa hartzen dute gehien gomendatzen diren elikagaiek: %74,89 kide bakarreko familietan eta %71,63 lau kide edo gehiagokoetan.

Joera hori areagotu egiten da familia motari erreparatzen badiogu. Erretiratuek soslai osasungarriagoa erakusten dute: jatea gomendatzen diren kategoria gomendatuenetan %77,33 eta eguneroko kontsumo gomendatuan %48,25; aldiz, emaitzarik kaskarrena erakusten dute gazte independenteek (%69,59) eta guraso bakarreko etxeek (%71,41), estatuaren batez bestekoaren azpitik daude.

Horiek, gainera, beste joera bat konbinatzen dute: batezbestekoaren azpian daude, eta eboluzio negatiboa izan dute. Hortaz, arrisku handiena duten taldeetan daude nutrizio aldetik.

Kontsumo joerak eta elikadura orekatsuago baterantz jotzeko erronka

Azterketak erakutsi du joera bat arrunta bihurtu dela segmentu guztietan: haragi kontsumoa igo egin da (prozesatuena barne) eta arrainaren apaldu. Horrek desoreka bat dakar nutrizio arloan, eta agerian uzten du dieta mediterraneoarenak diren ohiturak galtzen ari direla pixkanaka. Era berean, ikusten da komenentziazko produktuak gero eta ugariagoak direla, batik bat hiri inguruneetan. Joera hori ez dator bere gisa, bizimodua bera aldatu baita eta orain denbora gutxiago izaten baita. Horregatik, premia gero eta handiagoa da soluziook nutrizio irizpideetatik ere egokiak izango direla bermatzeko.

"Datuek erakusten dute Espainian elikadurak hobekuntza eremu koxkorrak dituela; batez ere haurrak eta gazteak dituzten etxeetan. Elikagaien banakuntzan, gure ardura da aukera osasungarriak eta merkeak eskaintzea, eta familiei laguntzea jateko ohiturak hobetzen", aipatu du **Alejandro Martinezek, EROSKI Fundazioko zuzendariak.**

EROSKI FUNDAZIOAri buruz

EROSKIk 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