



Estudi “Com mengem? Anàlisi del consum d'aliments i begudes des d'una perspectiva nutricional (2022-2024)”

CATALUNYA MANTÉ UNA DIETA SALUDABLE, PERÒ REDUEIX EL CONSUM DE FRUITES, HORTALISSES I OLI D'OLIVA

- **El 74% de la cistella alimentària a Catalunya correspon a aliments saludables, lleugerament per sobre de la mitjana estatal del 73,5%.**
- **Descendeix el consum de fruites i hortalisses i l'ús de l'oli d'oliva, mentre augmenten els lactis ensucrats i edulcorats.**
- **Catalunya manté una dieta equilibrada, tot i no complir la recomanació de consum en grups d'aliments necessaris per a una dieta saludable.**

Barcelona, 13 de novembre de 2025.– Catalunya es manté entre les comunitats amb un patró alimentari equilibrat segons l'estudi “Com mengem? Anàlisi del consum d'aliments i begudes des d'una perspectiva nutricional”, de la [Fundació EROSKI](#), elaborat a partir de les dades del Panel de Consum del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA) entre 2022 i 2024. L'anàlisi ofereix una radiografia del consum i de la despesa alimentària des d'una perspectiva nutricional, en relació amb les recomanacions de la piràmide alimentària.

L'informe indica que els nivells ideals de consum en els quatre grups d'aliments de consum recomanat sobre els quals l'estudi fa especial focus (fruites i hortalisses, llegums, fruits secs i peix) estan per sobre de la mitjana estatal a Catalunya, arribant a un 74% del total de la cistella alimentària, en comparació amb l'estatal, de 73,5%. No obstant això, l'estudi adverteix d'un retrocés en els aliments de consum diari, especialment en fruites i hortalisses (-0,4 pp.), el grup que més acusa la caiguda en els dos últims anys.

Així mateix, l'informe destaca l'evolució negativa en el consum de lactis naturals, coincidint amb un augment de postres lactis ensucrats i edulcorats, el qual implica una menor qualitat nutricional en aquest grup. També s'observa un descens en el consum d'oli d'oliva, similar al registrat a Navarra i Euskadi, i una major presència d'altres tipus d'olis a la cistella de la compra.

Malgrat aquests descensos, Catalunya conserva una posició favorable en el conjunt estatal. La comunitat manté un patró alimentari equilibrat, amb una dieta rica en productes frescos i una presència destacada d'aliments de recomanació freqüent, com llegums, peix i fruits secs, tot i que encara està lluny d'arribar al 100 % de les recomanacions nutricionals.

EROSKI – Responsable de Comunicació

Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO – Agència de Premsa

Silvia Peralta

Tel: 917 379 950



Evolució d'hàbits de consum i despesa

Entre 2022 i 2024, Catalunya mostra una lleugera reducció en el pes de les categories de consum recomanat diari (-0,3 p.p.), mentre que les de consum ocasional o no recomanat (com dolços, *snacks* o begudes ensucrades) mantenen el seu pes estable al voltant del 25% del total, lleugerament per sota de la mitjana estatal (26,5 %), tot i reduir-se el seu consum en 0,4 pp.

La despesa mitjana a la comunitat per persona va augmentar un 11% durant aquest període, mentre que el volum d'aliments consumits va descendir un 2%, en línia amb la tendència estatal. Aquestes dades reflecteixen que les llars catalanes han ajustat el seu consum als preus, sense renunciar als productes frescos i de major qualitat nutricional.

"Catalunya manté un patró alimentari equilibrat i per sobre de la mitjana estatal, tot i que s'observen senyals de retrocés en alguns grups clau de consum diari. És fonamental reforçar el paper de les fruites, hortalisses i l'oli d'oliva, així com impulsar una educació alimentària que ajudi a consolidar hàbits saludables i sostenibles a llarg termini", declara **Alejandro Martínez, director de Fundació EROSKI**.

Sobre FUNDACIÓ EROSKI

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 investigació, innovació, promoció, educació i protecció de les persones consumidores i del medi ambient, vetllant per una alimentació i uns hàbits 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 - Responsable de Comunicació

Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agència de Premsa

Silvia Peralta

Tel: 917 379 950