



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

GALICIA MANTÉN UNHA DIETA EQUILIBRADA, PERO REDUCE O CONSUMO DE FROITA E PEIXE

- **O 76 % da dieta galega corresponde a alimentos saudables, por riba da media nacional do 73,5 %.**
- **A comunidade conserva un padrón alimentario equilibrado, pero diminúe o consumo de froitas, hortalizas e peixe respecto a 2022.**
- **Galicia destaca pola súa elevada presenza de legumes e un consumo de produtos frescos superior á media.**

A Coruña, 13 de novembro de 2025.– Galicia mantense entre as comunidades cunha dieta máis equilibrada, segundo o estudo «Como comemos? Análise do consumo de alimentos e bebidas desde unha perspectiva nutricional», da [Fundación EROSKI](#), que analiza o gasto e o consumo de alimentos e bebidas desde unha perspectiva nutricional, a partir dos datos do Panel de Consumo do Ministerio de Agricultura, Pesca e Alimentación (MAPA) entre 2022 e 2024.

O informe mostra que ningunha comunidade autónoma acada os niveis ideais de consumo nos catro grupos de alimentos de consumo recomendado nos que se centra especialmente o estudo (froitas e hortalizas, legumes, froitos secos e peixe), aínda que Galicia presenta un padrón alimentario equilibrado e por riba da media estatal. Na comunidade, os alimentos de consumo recomendado diario e frecuente representan o 76 % do total, fronte ao 73,5 % da media española.

A pesar da súa boa posición, o estudo detecta signos de retroceso nalgúns grupos de alimentos clave: unha lixeira caída no consumo de froitas e hortalizas e unha redución no peixe, historicamente elevado na comunidade. Paralelamente, a carne gaña peso na dieta, o que modifica o equilibrio tradicional da dieta atlántica galega, caracterizada por un maior protagonismo do peixe en comparación coa carne.

Ademais, o informe salienta un cambio nos hábitos de consumo de lácteos, xa que descende no consumo de leites fermentados naturais mentres que aumenta no de sobremesas lácteas azucradas ou edulcoradas, o que supón unha perda de calidade nutricional neste grupo.

EROSKI: Responsable de comunicación corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO: Axencia de prensa

Silvia Peralta

Tel: 917 379 950



Pola contra, as legumes manteñen unha presenza destacada na alimentación galega e sitúanse por riba da media nacional e confirman o seu papel como un dos grupos con mellor comportamento dentro da dieta rexional.

Evolución do consumo e prezo medio

Entre os dous anos comparados, Galicia amosa unha lixeira tendencia descendente nos grupos de alimentos de consumo recomendado diario (froitas e hortalizas), cunha redución do 0,4 % no peso total destas categorías. As categorías de consumo máis recomendado no seu conxunto (froitas e hortalizas, froitos secos, legumes e peixe) só diminuíron o seu consumo nun 0,01 % en comparación con 2022. Por outra banda, as categorías de consumo ocasional ou non recomendado (doces, aperitivos e bebidas alcohólicas) manteñen unha participación estable arredor do 24 %, por debaixo da media nacional do 26,5 %. Estes datos reflicten un padrón de consumo aínda equilibrado, aínda que con marxe de mellora para recuperar os niveis de anos anteriores e manter a esencia da dieta atlántica.

Respecto ao gasto, Galicia mantén unha composición estable no conxunto da súa cesta. Entre 2022 e 2024, o gasto medio por persoa aumentou un 13 %, mentres que o volume total de alimentos consumidos diminuíu un 2 %, unha tendencia similar á que se observou no conxunto de España. O informe tamén mostra que o prezo medio por quilo dos produtos saudables é inferior ao das categorías menos recomendadas, polo que mellorar a dieta non implica un custo económico maior.

«Galicia parte dunha base sólida na alimentación saudable, pero necesita reforzar o consumo diario de froitas e hortalizas e recuperar o papel do peixe e dos lácteos naturais na súa dieta tradicional. A educación alimentaria e o acceso a produtos frescos e de proximidade seguirán sendo clave para avanzar cara a un padrón máis equilibrado», afirma Alejandro Martínez, director da Fundación EROSKI.

Acerca da FUNDACIÓN EROSKI

Fundación EROSKI é unha iniciativa posta 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: Responsable de comunicación
corporativa**

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214 comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO: Axencia de prensa
Silvia Peralta

Tel: 917 379 950