



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

**LOS ESPAÑOLES CONSUMEN MENOS ALIMENTOS SALUDABLES DE LO RECOMENDADO**

- **El consumo medio de alimentos saludables sigue por debajo del 100% recomendado: frutas y hortalizas (65%), frutos secos (45%), legumbres (27%) y pescado (61%).**
- **Entre 2022 y 2024, el gasto medio por persona en el carrito de la compra aumentó un 11%, mientras que el consumo total descendió un 2%.**
- **Navarra y País Vasco lideran los hábitos de alimentación saludable, mientras que Murcia y Canarias presentan los valores más bajos del país.**

**Elorrio, 13 de noviembre de 2025.-** La [Fundación EROSKI](#) ha presentado el 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. El estudio revela que la cantidad media de consumo de alimentos saludables (incluidos en la Pirámide Alimentaria) no alcanza las recomendaciones nutricionales: un mínimo de cinco raciones diarias de frutas y hortalizas, cuatro raciones semanales de pescado y legumbres y cinco raciones semanales de frutos secos.

La media de consumo de frutas y hortalizas en los hogares españoles alcanza el 65% de la cantidad recomendada, mientras que el consumo de frutos secos no llega al 50% y las legumbres se quedan en un 27%. El pescado, uno de los alimentos más identificativos de una dieta saludable, representa el 61% de la ingesta recomendada, lo que evidencia un patrón alimentario desequilibrado y con amplias áreas de mejora.

El estudio pone de manifiesto que, aunque la preocupación por la salud y la nutrición ha crecido en los últimos años, existe todavía una brecha entre la intención y la práctica real. Algunos de los alimentos de consumo más recomendado, en lo que se ha puesto especial foco dada su relevancia (frutas y hortalizas, frutos secos, legumbres y pescado) representan el 73,5% del volumen total, frente al 26,5% en kilos y 29,5% en gasto de productos de consumo ocasional o no recomendados (productos procesados, snacks, dulces o bebidas alcohólicas). Aunque el consumo de alimentos saludables no llegue a los niveles recomendados y el porcentaje de consumo no represente cifras alarmantes, el avance es

**EROSKI – Responsable de Comunicación**

**Corporativa**

Patricia Martín Sanchidrián

**Tel: 946 211 214**

[comunicacion@eroski.es](mailto:comunicacion@eroski.es)

**INCÓGNITO – Agencia de Prensa**

Silvia Peralta

**Tel: 917 379 950**



aún moderado (+0,32 pp. en los dos últimos años) para alcanzar el 100% de las recomendaciones nutricionales.

Entre 2022 y 2024, algunos grupos de alimentos cuya recomendación de consumo es de varias raciones a la semana (como los frutos secos y las legumbres) incrementaron su participación en los kilos consumidos (+0.32 pp.) pese a que no lo hicieron en gasto (-0.25 pp.), lo que se explica por efecto de la inflación. Otros grupos de alimentos de consumo recomendado, en cambio, reducen su presencia en la cesta (frutas y hortalizas, aceite, lácteos y pescado). La carne, especialmente la procesada, gana presencia. El estudio también revela que el gasto medio por persona en el carrito de la compra se ha incrementado un 11% durante este periodo, mientras que el volumen total de alimentos consumidos ha descendido un 2%, reflejando un ajuste de los hogares a los precios del mercado. A pesar de ello, el análisis demuestra que comer más sano no es más caro que comer menos sano, ya que el precio medio por kilo de los productos saludables es inferior al de las categorías menos recomendadas.

### **Diferencias territoriales en hábitos de consumo**

Las diferencias por territorios son significativas, pese a que ninguna Comunidad Autónoma cumple plenamente los niveles ideales en las cuatro categorías de alimentos saludables que la Fundación Eroski ha analizado con mayor énfasis. **Navarra y País Vasco** se sitúan a la cabeza con los hábitos alimentarios más equilibrados. En ambas comunidades, los alimentos de consumo recomendado diario y frecuente representan cerca del 80% de la cesta alimentaria, el 79,9% en Navarra y el 78,8% en País Vasco, muy por encima de la media nacional del 73,5%. Les siguen **Castilla y León, Aragón y Cataluña**, con valores comprendidos entre el 74% y el 77% de consumo de alimentos saludables, consolidando un patrón de consumo equilibrado.

En un grupo intermedio se encuentran **Galicia, Asturias, La Rioja y Cantabria**, que conservan buenos indicadores de alimentación saludable, aunque las tres últimas pierden entre 0,7 y 1 punto porcentual respecto a 2022. Por su parte, **Madrid, Extremadura, Castilla-La Mancha, Islas Baleares y Andalucía** muestran una posición de mejora, con aumentos de entre 0,5 y 2 puntos porcentuales en el consumo de alimentos saludables respecto al período anterior, pero todavía por debajo de la media nacional, situándose entre el 70% y el 73,4% de peso de alimentos recomendados. Finalmente, la **Comunidad Valenciana, Canarias y la Región de Murcia** presentan los mayores desafíos. En Murcia, los alimentos saludables apenas alcanzan el 69,6% del total de la dieta y solo el 40,8% corresponde a alimentos de consumo diario, los valores más bajos del país.

El estudio evidencia también cambios en los patrones de compra y consumo. Aunque la salud y el bienestar ganan progresivamente relevancia como factores de decisión, la

**EROSKI - Responsable de Comunicación**

**Corporativa**

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

[comunicacion@eroski.es](mailto:comunicacion@eroski.es)

**INCÓGNITO - Agencia de Prensa**

Silvia Peralta

Tel: 917 379 950



inflación y el contexto económico continúan condicionando las elecciones de los hogares. Los datos reflejan un ajuste en el mix de compra hacia productos de menor precio o diferente composición, pero sin una mejora sustancial en la calidad nutricional de la cesta.

*"El análisis refleja que los españoles estamos cada vez más informados sobre nutrición, pero aún nos cuesta llevar ese conocimiento a nuestros hábitos diarios. Sabemos lo que deberíamos comer, pero no siempre lo ponemos en práctica. Por eso, el reto está en hacerlo más fácil y natural, en que cuidar nuestra alimentación forme parte de la rutina cotidiana. Desde la Fundación EROSKI trabajamos para acercar la educación alimentaria a las personas y acompañarlas en ese camino hacia una vida más saludable y equilibrada",* declara **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 – Responsable de Comunicación**

##### **Corporativa**

Patricia Martín Sanchidrián

**Tel: 946 211 214**

[comunicacion@eroski.es](mailto:comunicacion@eroski.es)

##### **INCÓGNITO – Agencia de Prensa**

Silvia Peralta

**Tel: 917 379 950**