

¿Cómo comemos?

Análisis del consumo de alimentos y bebidas desde una perspectiva nutricional
Parte 1: Análisis territorial (por Comunidades Autónomas)

Presentación

El consumo de alimentos y bebidas es determinante para la salud humana. La construcción de un patrón alimentario saludable pasa por la incorporación adecuada y proporcionada (en frecuencia y en cantidad) de los diferentes grupos de alimentos con los que podemos construir nuestra dieta.

El presente estudio ofrece un análisis del gasto y del consumo de alimentos y bebidas en nuestro país desde una perspectiva nutricional a partir de los datos del Panel de Consumo que ofrece el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA)¹, relativos a los años 2022 y 2024 (hemos comparado los datos del 2024, último año completo disponible, con los datos del 2022, para poder medir la evolución en un período de tiempo relevante).

Este estudio tiene dos partes.

La primera de ellas profundiza en lo geográfico, y realiza un análisis de la información por Comunidad Autónoma, en la hipótesis de que los datos de cada una de ellas pueden diferir de manera relevante de la media nacional y del dato de otras Comunidades Autónomas. Esto será de utilidad para que las políticas públicas y las actuaciones de otros actores relevantes en el ecosistema alimentario puedan adecuarse a las necesidades u oportunidades de cada territorio.

La segunda de ellas (que presentaremos en unas semanas), profundizará en aspectos sociodemográficos, en la hipótesis de que la composición y calidad nutricional de la dieta de los ciudadanos españoles puede estar condicionada por factores tales como el nivel de renta, la composición del hogar, la edad y la actividad del decisor de la compra en el hogar, la presencia (y las edades, en su caso) de niños/as en los hogares, y el tamaño de la localidad en que se inserta cada hogar, entre otros.

¹<https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/series-anuales>

Método

La información ofrecida por el Panel de Consumo está estructurada sin atender a criterios nutricionales, por lo que hemos tenido que procesarla para reconfigurarla de manera adecuada para los propósitos de este estudio.

Para ello, hemos clasificado cada línea de los varios cientos en que se descompone la información ofrecida según la estructura de la Pirámide de Alimentos que se ofrece a continuación.

Hemos calculado la participación que de consumo (en euros y en volumen) de cada nivel de esta estructura alimentaria supone sobre el total; y hemos medido la desviación sobre la media nacional, por un lado, y la variación que los datos del 2024 suponen sobre el año elegido como base (el 2022).

Hemos calculado, asimismo, el impacto que la evolución del mix de consumo supone en los precios (que puede deberse bien a la inflación, bien al cambio en el mix de elección de consumo por parte de los consumidores, tanto en la elección de productos de diferente naturaleza y calidad nutricional (ejemplo: migración de carne roja a carne blanca) como a productos de diferente nivel de precio (ejemplo: productos de diferentes marcas).

Hemos calculado, asimismo, si el consumo recomendado¹ de cuatro grupos de alimentos relevantes en la composición de una dieta saludable se encuentra cubierto por el consumo real llevado a cabo. Estos grupos de alimentos son: 1) frutas y hortalizas [5 raciones diarias recomendadas, de 125 gramos]; 2) frutos secos [5 raciones semanales recomendadas, de 30 gramos]; 3) legumbres [4 raciones semanales recomendadas, de 60 gramos]; 4) pescado [4 raciones semanales recomendadas, de 150 gramos]).

A partir del análisis llevado a cabo, inferimos diversas conclusiones y elevamos recomendaciones para la mejora.

¹ https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/INFORME_RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf

Pirámide de Alimentos

La Pirámide de los Alimentos ordena las categorías de alimentos y bebidas según su frecuencia y ración recomendadas para llevar una dieta variada y saludable.

Hemos considerado cuatro niveles, que se agrupan en dos tipos de productos:

- Categorías de consumo más recomendado, que se compone de los alimentos y bebidas de consumo recomendado diario (ejemplo: frutas y hortalizas) y los de consumo recomendado frecuente (varias raciones semanales, como las legumbres o los frutos secos).
- Categorías de consumo menos recomendado, que se compone de los alimentos y bebidas de consumo recomendado ocasional (es decir, no se recomienda su consumo y, si se consumen, su consumo recomendado es tan solo ocasional) y las bebidas alcohólicas (cuyo consumo no se recomienda y, de consumirse, no debería hacerse sino de manera muy ocasional). Así, “consumo recomendado ocasional” o “muy ocasional” no quiere decir que se recomiende su consumo (aunque sea espaciado en el tiempo), sino que, de consumirse (cosa que no se recomienda), este consumo debe ser limitado y espaciado en el tiempo).

Nota:

El agua es la bebida más recomendada para una adecuada hidratación. Ahora bien, el consumidor puede proveerse de agua a través de la red pública (cuyo consumo no está incluido en los datos del MAPA) o bien a través de la compra de agua como producto de gran consumo (cuyo consumo si está incluido en los datos del MAPA). A efectos de este estudio no hemos considerado el agua embotellada (que sí recoge el Panel de Consumo), dado el efecto de distorsión que su consideración supone entre diferentes territorios, y dado que su aportación nutricional es baja, más allá de cierto aporte mineral).

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Resultados

1.

Consumo alimentario y su encaje con las recomendaciones para una alimentación saludable:

Datos de España

Ámbito
(Nacional o por
Comunidad Autónoma)

¿Cómo entender la tabla?

Estructura de grupos
de alimentos según
Pirámide Alimentaria

Datos de 2024

Diferencial de
cada
Comunidad
Autónoma
respecto de
la media total

Evolución 2024
respecto de 2022

Contraste entre el
consumo
recomendado y real

Especialmente en:

- Frutas y Hortalizas
- Frutos secos
- Legumbres
- Pescado

% Participación del consumo en euros

% Participación del consumo en kilos

Gasto anual per cápita

Kilos anuales per cápita

Precio medio (euros por kilo)

Precio

T.ESPAÑA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

31,7%	43,0%	561	216	2,6
38,8%	30,4%	688	153	4,5
70,5%	73,5%	1249	369	3,4
25,6%	20,9%	453	105	4,3
3,9%	5,6%	69	28	2,4
29,5%	26,5%	522	134	3,9
100%	100%	1771	503	3,5

-0,13	-0,06	110%	98%	13,0%
-0,13	0,39	110%	99%	11,5%
-0,25	0,32	110%	98%	12,4%
0,58	-0,02	113%	98%	16,0%
-0,33	-0,30	102%	93%	10,2%
0,25	-0,32	112%	97%	15,7%
0,00	0,00	111%	98%	13,3%

	4.160					
	2.945					
	7.105					
	2.025					
	543					
	2.568					
	9.673					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.770,9	503,0	3,5
70,52%	73,45%	1.248,9	369,5	3,4
31,70%	43,01%	561,3	216,3	2,6
	1,92%	0,35%	34,0	1,8
	19,38%	29,19%	343,1	146,8
	4,31%	5,60%	76,3	28,2
	0,98%	1,49%	17,4	7,5
	0,17%	0,41%	3,0	2,1
	1,37%	3,74%	24,3	18,8
	0,63%	0,32%	11,1	1,6
	2,95%	1,90%	52,2	9,5
38,82%	30,45%	687,5	153,1	4,5
	1,65%	0,70%	29,2	3,5
	0,41%	0,67%	7,2	3,4
	9,35%	16,87%	165,7	84,9
	1,81%	1,92%	32,1	9,6
	11,73%	3,77%	207,6	19,0
	13,88%	6,53%	245,8	32,8

0,00	0,00	111%	98%	13,3%
-0,25	0,32	110%	98%	12,4%
-0,13	-0,06	110%	98%	13,0%
	-0,06	0,00	107%	97%
	-0,45	-0,07	108%	97%
	-0,31	0,07	103%	99%
	-0,01	0,05	110%	101%
	-0,01	-0,01	107%	96%
	0,16	-0,02	125%	97%
	0,02	0,01	114%	101%
	0,53	-0,10	135%	93%
-0,13	0,39	110%	99%	11,5%
	-0,03	0,06	109%	106%
	-0,01	0,02	107%	100%
	-0,21	-0,34	108%	96%
	0,15	0,22	120%	111%
	-0,67	-0,14	105%	94%
	0,65	0,57	116%	107%

	9.673					
	7.105					
	4.160					
	34					
4.375	2.823	-1.552	35	22,6	-12,4	65%
	542					
	144					
	40					
	362					
	31					
	183					
	2.945					
150	67	-83	5	2,2	-2,8	45%
240	65	-175	4	1,1	-2,9	27%
	1.632					
	186					
600	365	-235	4	2,4	-1,6	61%
	631					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

29,48%	26,55%	522,0	133,5	3,9
25,58%	20,94%	453,0	105,3	4,3
	6,67%	2,05%	118,1	10,3
	3,87%	2,38%	68,5	12,0
	1,70%	0,68%	30,1	3,4
	0,41%	0,14%	7,3	0,7
	1,73%	0,60%	30,7	3,0
	0,15%	0,08%	2,6	0,4
	4,48%	2,60%	79,3	13,1
	2,30%	2,42%	40,7	12,2
	3,05%	8,62%	54,0	43,4
	1,23%	1,37%	21,8	6,9
3,90%	5,61%	69,0	28,2	2,4
	3,90%	5,61%	69,0	28,2

0,25	-0,32	112%	97%	15,7%
0,58	-0,02	113%	98%	16,0%
0,10	0,02	112%	98%	14,1%
0,30	0,18	120%	106%	13,9%
0,04	0,03	114%	103%	10,7%
0,04	0,01	121%	108%	11,8%
0,06	-0,03	114%	93%	22,7%
0,01	0,00	119%	98%	21,5%
0,06	0,04	112%	99%	13,2%
0,09	0,10	115%	102%	12,8%
-0,10	-0,33	107%	94%	13,8%
-0,01	-0,03	110%	96%	15,1%
-0,33	-0,30	102%	93%	10,2%
-0,33	-0,30	102%	93%	10,2%

	2.568					
	2.025					
	198					
	230					
	66					
	14					
	58					
	8					
	251					
	234					
	834					
	132					
	543					
	543					

Resultados

2.

Consumo alimentario y su encaje con las recomendaciones para una alimentación saludable:

Datos por Comunidades Autónomas

Resultados

Situación comparativa de las Comunidades Autónomas

**% PARTICIPACIÓN DE LAS CATEGORÍAS DE CONSUMO RECOMENDADO DIARIO Y FRECUENTE
(VOLUMEN, 2024)**

ÁMBITO Y RANKING		CATEGORÍAS CONSUMO RECOMENDADO DIARIO Y FRECUENTE			CATEGORÍAS CONSUMO RECOMENDADO DIARIO		
RANKING	ÁMBITO	2022% VOLUMEN	2024% VOLUMEN	INC.	2022% VOLUMEN	2024% VOLUMEN	INC.
1	NAVARRA	78,91%	79,92%	1,01	46,82%	47,99%	1,17
2	PAIS VASCO	77,64%	78,81%	1,17	44,71%	45,15%	0,44
3	CASTILLA Y LEÓN	77,00%	77,24%	0,24	42,96%	43,04%	0,08
4	ARAGÓN	76,42%	76,61%	0,19	44,97%	44,96%	-0,02
8	CATALUÑA	73,51%	73,93%	0,42	45,19%	44,88%	-0,30
5	GALICIA	76,04%	76,03%	-0,01	44,05%	43,61%	-0,44
6	ASTURIAS	75,99%	75,20%	-0,78	42,23%	41,43%	-0,80
7	LA RIOJA	76,07%	75,08%	-0,99	42,53%	41,94%	-0,59
9	CANTABRIA	74,68%	73,70%	-0,98	42,84%	39,31%	-3,53
	ESPAÑA	73,13%	73,45%	0,32	43,07%	43,01%	-0,06
10	MADRID	72,45%	73,38%	0,93	41,84%	42,45%	0,61
11	EXTREMADURA	71,54%	73,36%	1,82	39,41%	41,41%	2,00
12	CASTILLA - LA MANCHA	71,28%	72,40%	1,12	39,81%	40,91%	1,10
13	ILLES BALEARS	69,58%	71,34%	1,76	42,18%	43,88%	1,70
14	ANDALUCÍA	69,83%	70,31%	0,49	42,23%	41,86%	-0,37
15	COMUNITAT VALENCIANA	72,90%	72,61%	-0,29	42,93%	42,58%	-0,34
16	CANARIAS	73,05%	70,98%	-2,07	44,03%	43,00%	-1,04
17	MURCIA	70,89%	69,60%	-1,29	42,63%	40,81%	-1,82

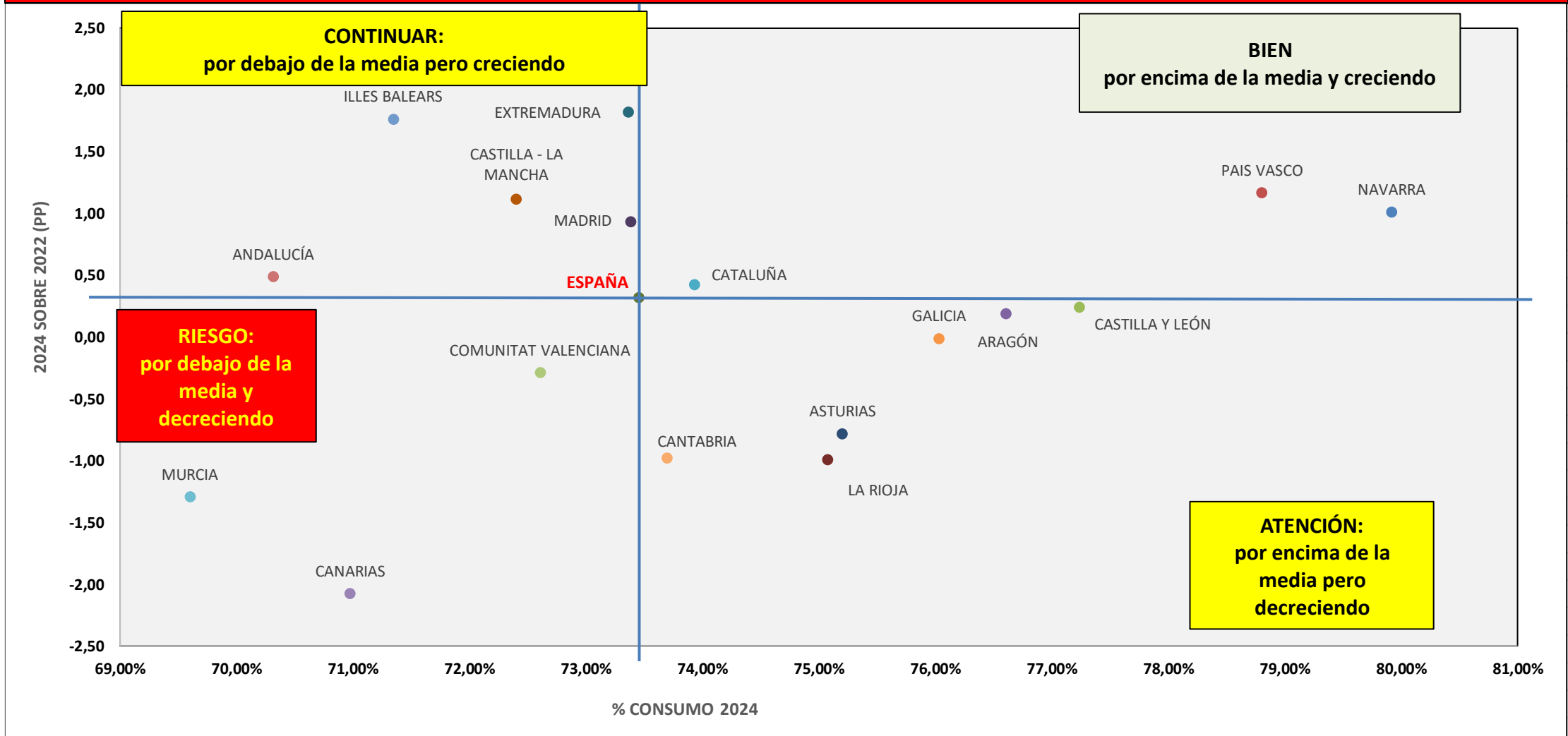
Como vemos, existe una dispersión significativa entre las Comunidades Autónomas.

Hemos medido la diferencia con respecto de la media nacional de todas en la participación en consumo (en volumen), y su evolución entre 2022 y 2024.

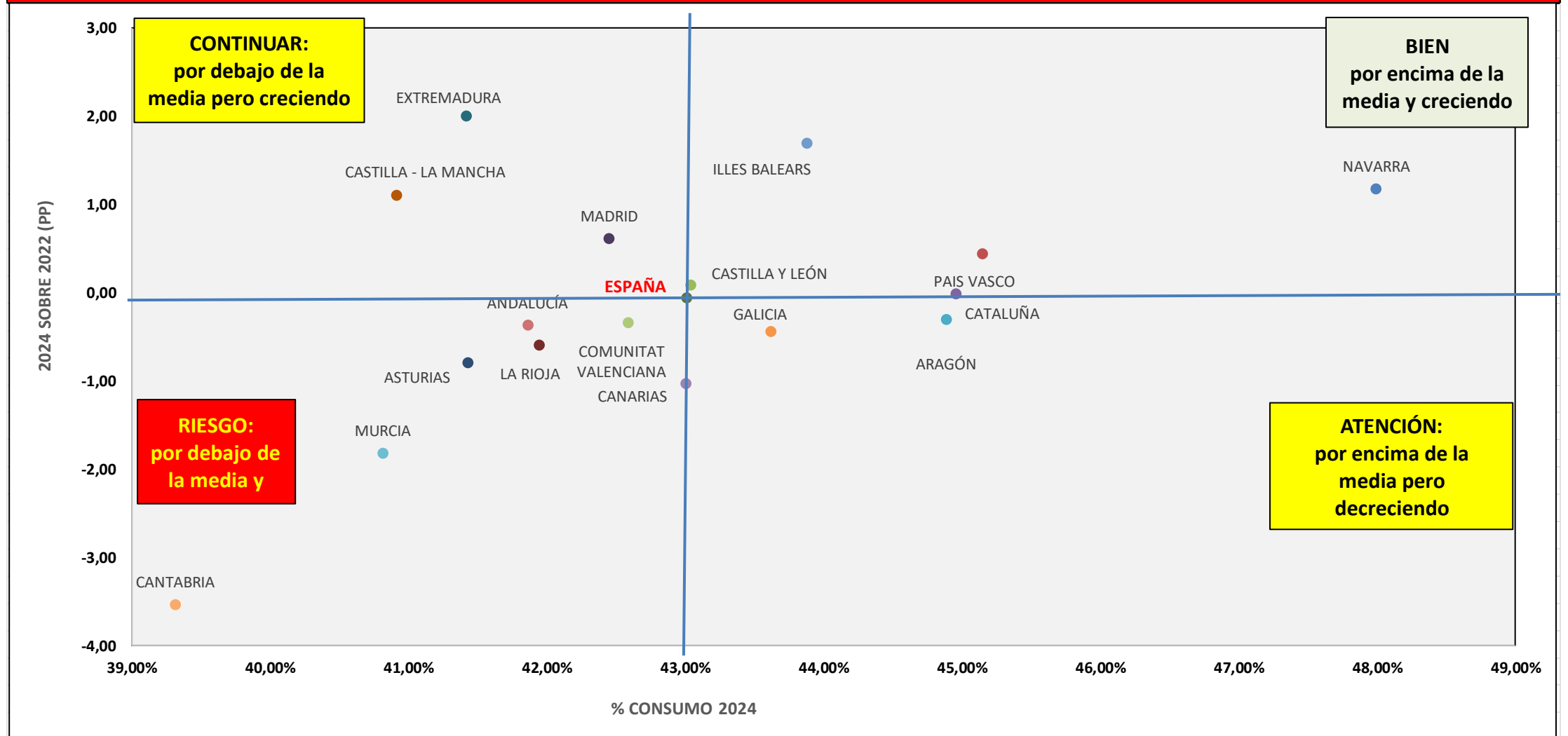
Hay más de 10 pp. de diferencia entre la que más destaca, Navarra, con un 79.92% de peso de las categorías de consumo más recomendado (y un 47.99% si nos fijamos en las de consumo recomendado diario), y la que peores datos tiene, Murcia, cuyos valores homólogos serían el 69.6% y el 40.81%, respectivamente.

Entre ambas, en un amplio abanico, están el resto de las CC.AA.

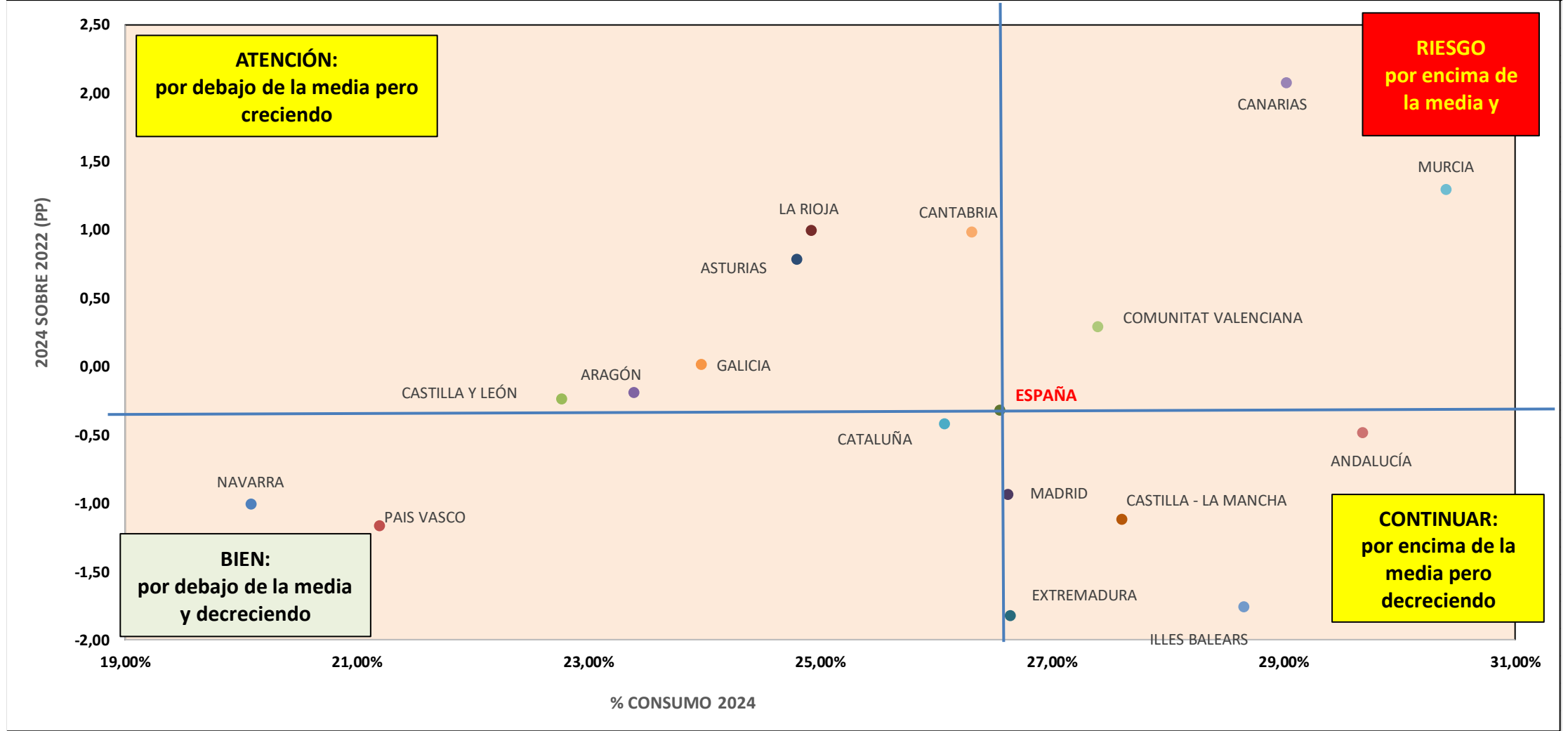
% PARTICIPACIÓN DE CATEGORÍAS DE CONSUMO RECOMENDADO DIARIO Y FRECUENTE Y DIFERENCIA RESPECTO DE LA MEDIA NACIONAL



% PARTICIPACIÓN DE CATEGORÍAS DE CONSUMO RECOMENDADO DIARIO Y DIFERENCIA RESPECTO DE LA MEDIA NACIONAL



% PARTICIPACIÓN DE CATEGORÍAS DE CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL Y MUY OCASIONAL Y DIFERENCIA RESPECTO DE LA MEDIA NACIONAL



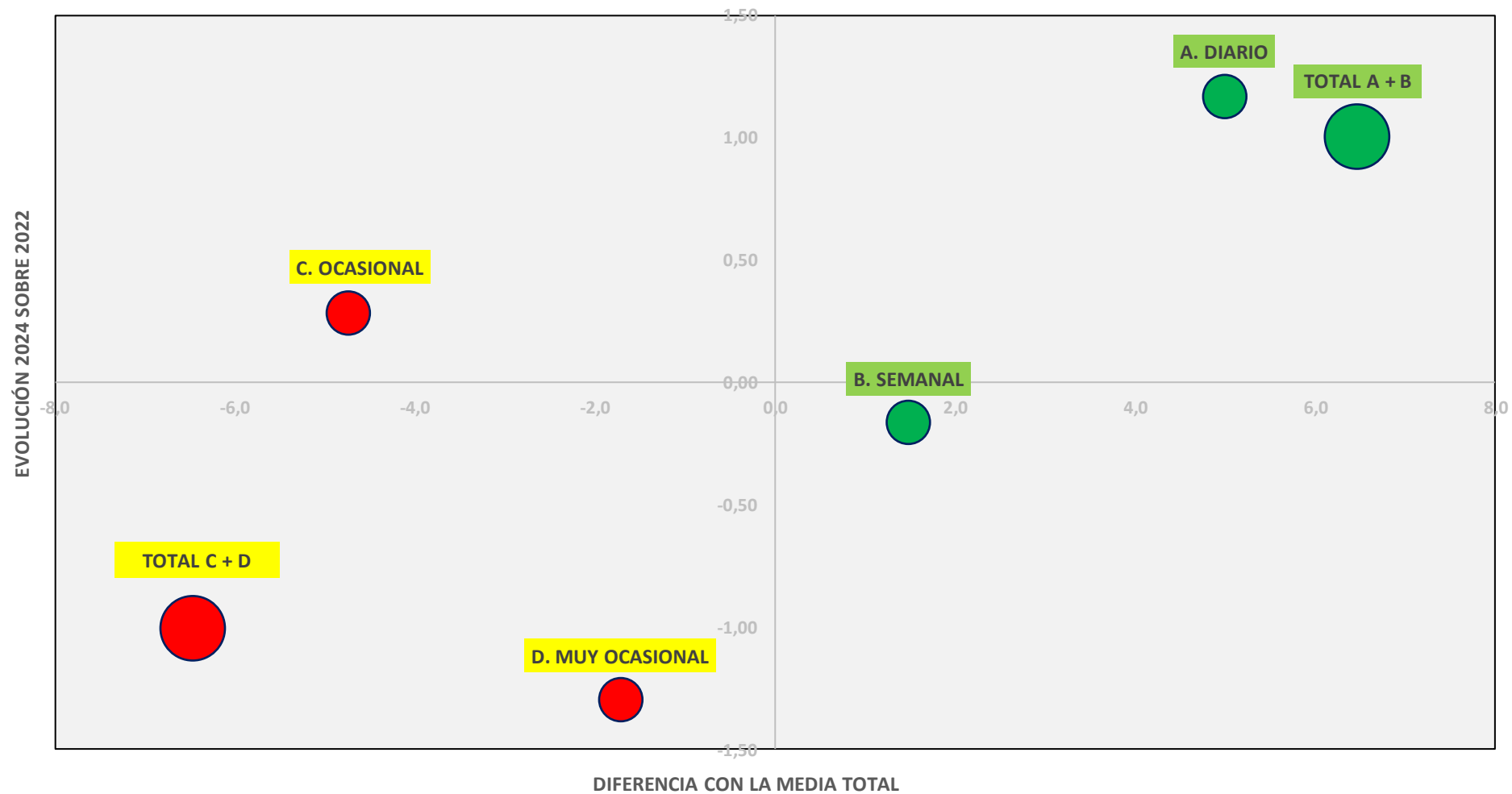
Resultados

Comunidades Autónomas en la mejor posición:

Categorías de consumo recomendado diario y frecuente (semanal) están...
...por encima de la media nacional
...y 2024 mejora sobre 2022

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

C. FORAL DE NAVARRA



C. FORAL DE NAVARRA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

34,9%	48,0%	675	255	2,7
41,2%	31,9%	798	169	4,7
76,1%	79,9%	1474	424	3,5
21,1%	16,2%	409	86	4,8
2,7%	3,9%	53	21	2,6
23,9%	20,1%	462	107	4,3
100%	100%	1936	530	3,7

3,19	4,98	120%	118%
2,41	1,48	116%	111%
5,60	6,47	118%	115%
-4,45	-4,75	90%	82%
-1,15	-1,72	77%	73%
-5,60	-6,47	89%	80%
0,00	0,00	109%	105%

0,26	1,17	108%	96%	12,5%
0,83	-0,16	109%	93%	17,4%
1,09	1,01	109%	95%	14,7%
0,02	0,29	107%	95%	12,6%
-1,12	-1,30	76%	70%	8,4%
-1,09	-1,01	103%	89%	15,0%
0,00	0,00	107%	94%	14,5%

	4.894					
	3.256					
	8.151					
	1.651					
	397					
	2.048					
	10.199					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.935,8	530,3	3,7
76,12%	79,92%	1.473,6	423,8	3,5
34,89%	47,99%	675,3	254,5	2,7
1,75%	0,32%	33,9	1,7	20,0
23,21%	34,68%	449,3	183,9	2,4
4,49%	6,23%	86,9	33,0	2,6
0,78%	1,13%	15,2	6,0	2,5
0,18%	0,39%	3,5	2,0	1,7
1,20%	3,24%	23,1	17,2	1,3
0,29%	0,15%	5,7	0,8	7,1
2,98%	1,85%	57,7	9,8	5,9
41,24%	31,93%	798,2	169,3	4,7
1,56%	0,69%	30,2	3,7	8,2
0,61%	0,83%	11,7	4,4	2,7
8,61%	17,39%	166,8	92,2	1,8
2,00%	2,15%	38,8	11,4	3,4
12,73%	4,05%	246,4	21,5	11,5
15,73%	6,82%	304,4	36,2	8,4

0,00	0,00	109%	105%
5,60	6,47	118%	115%
3,19	4,98	120%	118%
-0,17	-0,03	100%	96%
3,83	5,49	131%	125%
0,18	0,62	114%	117%
-0,20	-0,36	87%	80%
0,02	-0,02	120%	99%
-0,18	-0,50	95%	91%
-0,33	-0,17	51%	49%
0,03	-0,04	111%	103%
2,41	1,48	116%	111%
-0,09	0,00	103%	105%
0,20	0,16	163%	130%
-0,74	0,52	101%	109%
0,19	0,24	121%	118%
1,00	0,28	119%	113%
1,85	0,29	124%	110%

0,00	0,00	107%	94%	14,5%
1,09	1,01	109%	95%	14,7%
0,26	1,17	108%	96%	12,5%
0,05	0,02	110%	101%	9,1%
0,69	1,66	111%	98%	12,4%
-0,91	-0,10	89%	92%	-3,3%
0,13	0,11	128%	104%	22,7%
0,03	-0,02	128%	89%	44,6%
0,05	-0,17	112%	89%	25,4%
0,08	0,05	146%	140%	4,4%
0,15	-0,39	113%	77%	45,5%
0,83	-0,16	109%	93%	17,4%
-0,07	0,01	102%	95%	7,5%
0,02	0,10	110%	107%	3,0%
-0,59	-1,29	100%	87%	15,1%
0,20	0,22	119%	104%	14,5%
0,52	0,27	112%	100%	11,4%
0,75	0,52	113%	101%	11,1%

	10.199					
	8.151					
	4.894					
4.375	33	-838	35	28,3	-6,7	81%
	3.537					
	635					
	115					
	39					
	330					
	15					
	189					
	3.256					
150	70	-80	5	2,3	-2,7	47%
240	84	-156	4	1,4	-2,6	35%
	1.773					
	220					
600	413	-187	4	2,8	-1,2	69%
	695					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

23,88%	20,08%	462,2	106,5	4,3
21,13%	16,19%	409,1	85,9	4,8
5,56%	1,76%	107,6	9,3	11,5
2,60%	1,72%	50,3	9,1	5,5
1,37%	0,55%	26,5	2,9	9,1
0,34%	0,11%	6,5	0,6	11,5
1,78%	0,61%	34,4	3,3	10,6
0,22%	0,11%	4,2	0,6	7,2
3,94%	2,43%	76,3	12,9	5,9
2,27%	2,44%	44,0	12,9	3,4
1,83%	5,14%	35,5	27,2	1,3
1,23%	1,34%	23,8	7,1	3,4
2,74%	3,89%	53,1	20,6	2,6
2,74%	3,89%	53,1	20,6	2,6

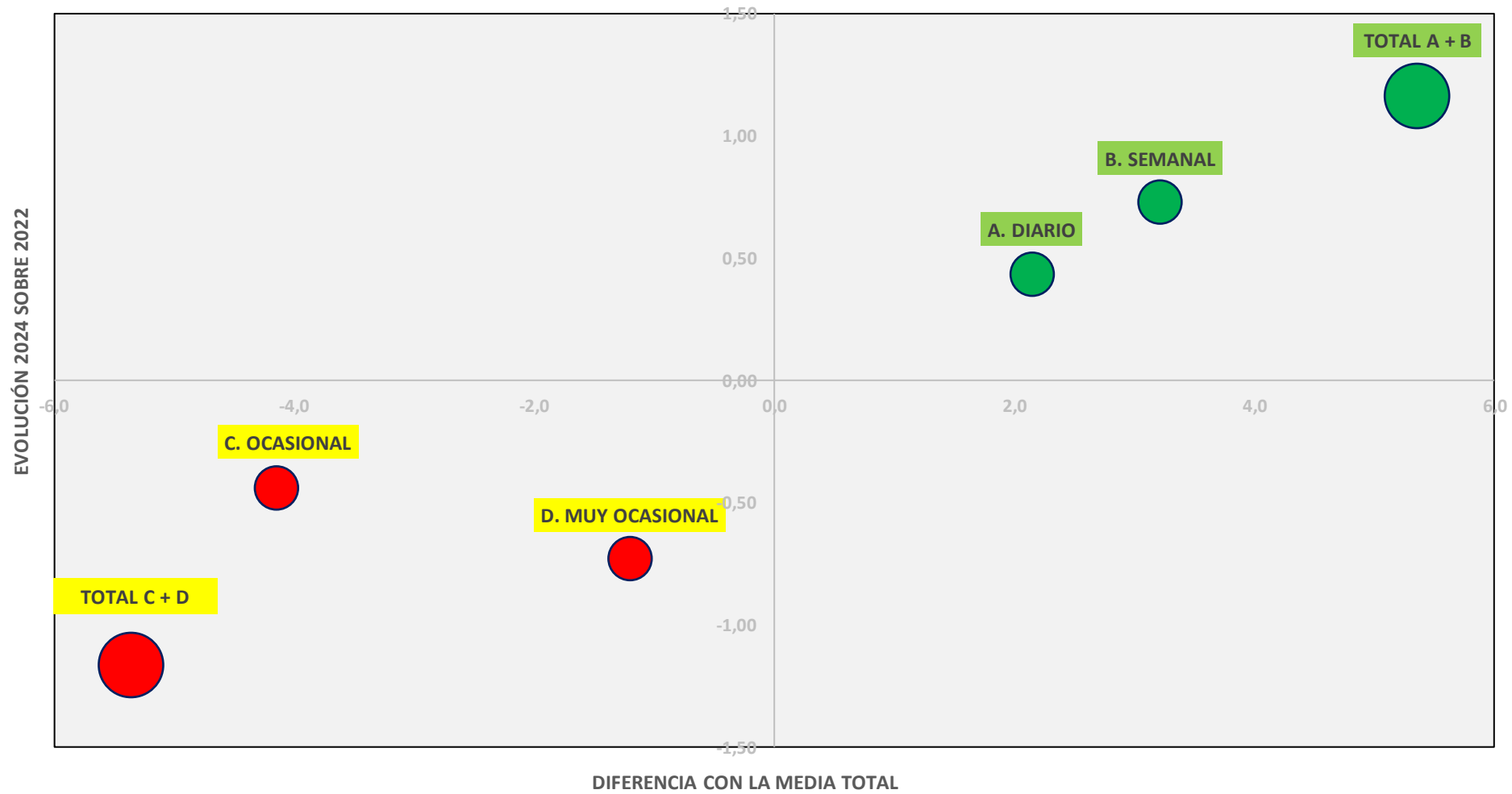
-5,60	-6,47	89%	80%
-4,45	-4,75	90%	82%
-1,11	-0,29	91%	91%
-1,27	-0,66	73%	76%
-0,33	-0,13	88%	85%
-0,08	-0,04	89%	78%
0,05	0,01	112%	107%
0,07	0,03	160%	140%
-0,53	-0,17	96%	99%
-0,03	0,02	108%	106%
-1,22	-3,49	66%	63%
0,00	-0,03	109%	103%
-1,15	-1,72	77%	73%
-1,15	-1,72	77%	73%

-1,09	-1,01	103%	89%	15,0%
0,02	0,29	107%	95%	12,6%
-0,16	0,01	104%	94%	10,7%
0,16	0,12	114%	101%	13,4%
-0,07	0,01	102%	96%	6,4%
-0,05	-0,02	92%	76%	21,7%
0,13	0,03	116%	98%	17,9%
0,11	0,02	221%	113%	95,4%
-0,30	-0,07	100%	91%	9,6%
0,16	0,26	115%	105%	9,7%
-0,03	-0,11	105%	92%	14,9%
0,07	0,04	114%	96%	18,2%
-1,12	-1,30	76%	70%	8,4%
-1,12	-1,30	76%	70%	8,4%

	2.048					
	1.651					
	179					
	175					
	56					
	11					
	63					
	11					
	248					
	248					
	524					
	136					
	397					
	397					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

PAIS VASCO



PAIS VASCO

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

32,2%	45,1%	664	244	2,7
41,5%	33,7%	856	182	4,7
73,8%	78,8%	1520	426	3,6
22,8%	16,8%	469	91	5,2
3,4%	4,4%	71	24	3,0
26,2%	21,2%	540	115	4,7
100%	100%	2061	541	3,8

0,53	2,14	118%	113%
2,72	3,21	125%	119%
3,26	5,35	122%	115%
-2,80	-4,15	104%	86%
-0,45	-1,20	103%	85%
-3,26	-5,35	104%	86%
0,00	0,00	116%	108%

-0,01	0,44	109%	99%	9,9%
0,59	0,73	111%	101%	10,2%
0,58	1,17	110%	100%	10,2%
0,15	-0,44	110%	96%	14,6%
-0,73	-0,73	90%	84%	6,8%
-0,58	-1,17	107%	93%	14,6%
0,00	0,00	109%	98%	11,0%

	4.698					
	3.503					
	8.201					
	1.747					
	459					
	2.205					
	10.406					

A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	2.060,7	541,1	3,8
73,78%	78,81%	1.520,4	426,4	3,6
32,23%	45,15%	664,2	244,3	2,7
1,73%	0,34%	35,6	1,8	19,4
19,95%	30,58%	411,2	165,5	2,5
4,61%	6,67%	95,0	36,1	2,6
0,74%	1,22%	15,3	6,6	2,3
0,14%	0,34%	2,9	1,9	1,6
1,25%	3,72%	25,7	20,1	1,3
0,39%	0,20%	8,0	1,1	7,3
3,42%	2,08%	70,6	11,3	6,3
41,55%	33,66%	856,2	182,1	4,7
1,69%	0,76%	34,8	4,1	8,5
0,49%	0,77%	10,1	4,2	2,4
8,92%	18,65%	183,9	100,9	1,8
1,90%	2,18%	39,2	11,8	3,3
13,25%	4,42%	273,1	23,9	11,4
15,29%	6,88%	315,1	37,2	8,5

0,00	0,00	116%	108%
3,26	5,35	122%	115%
0,53	2,14	118%	113%
-0,19	-0,01	105%	104%
0,58	1,39	120%	113%
0,30	1,07	124%	128%
-0,24	-0,27	88%	88%
-0,02	-0,07	100%	90%
-0,13	-0,02	106%	107%
-0,24	-0,12	72%	67%
0,48	0,18	135%	118%
2,72	3,21	125%	119%
0,04	0,06	119%	117%
0,08	0,10	140%	124%
-0,43	1,78	111%	119%
0,09	0,26	122%	122%
1,53	0,65	132%	126%
1,41	0,36	128%	113%

0,00	0,00	109%	98%	11,0%
0,58	1,17	110%	100%	10,2%
-0,01	0,44	109%	99%	9,9%
-0,03	-0,01	107%	96%	11,9%
-0,53	0,16	106%	99%	7,5%
-0,14	0,54	106%	107%	-1,0%
-0,02	0,02	106%	100%	6,2%
0,02	0,04	129%	112%	15,5%
0,16	0,03	125%	99%	26,1%
0,00	-0,01	109%	94%	16,5%
0,53	-0,34	129%	85%	52,3%
0,59	0,73	111%	101%	10,2%
0,01	0,08	110%	110%	-0,7%
0,03	0,07	116%	109%	6,1%
0,17	-0,10	111%	98%	13,8%
0,03	0,15	111%	106%	4,7%
-0,26	0,04	107%	99%	8,0%
0,62	0,49	114%	106%	7,5%

	10.406					
	8.201					
	4.698					
4.375	35	-1.193	35	25,5	-9,5	73%
	3.182					
	694					
	127					
	36					
	387					
	21					
	217					
	3.503					
150	79	-71	5	2,6	-2,4	53%
240	80	-160	4	1,3	-2,7	33%
	1.941					
	227					
600	460	-140	4	3,1	-0,9	77%
	716					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

26,22%	21,19%	540,3	114,7	4,7
22,78%	16,79%	469,4	90,8	5,2
6,43%	1,94%	132,5	10,5	12,6
3,13%	2,15%	64,5	11,6	5,5
1,45%	0,55%	29,8	3,0	10,0
0,42%	0,15%	8,7	0,8	10,6
1,87%	0,66%	38,5	3,6	10,8
0,11%	0,05%	2,2	0,3	7,5
4,38%	2,71%	90,3	14,7	6,2
1,96%	2,32%	40,3	12,5	3,2
1,91%	5,01%	39,3	27,1	1,4
1,13%	1,24%	23,3	6,7	3,5
3,44%	4,41%	70,9	23,8	3,0
3,44%	4,41%	70,9	23,8	3,0

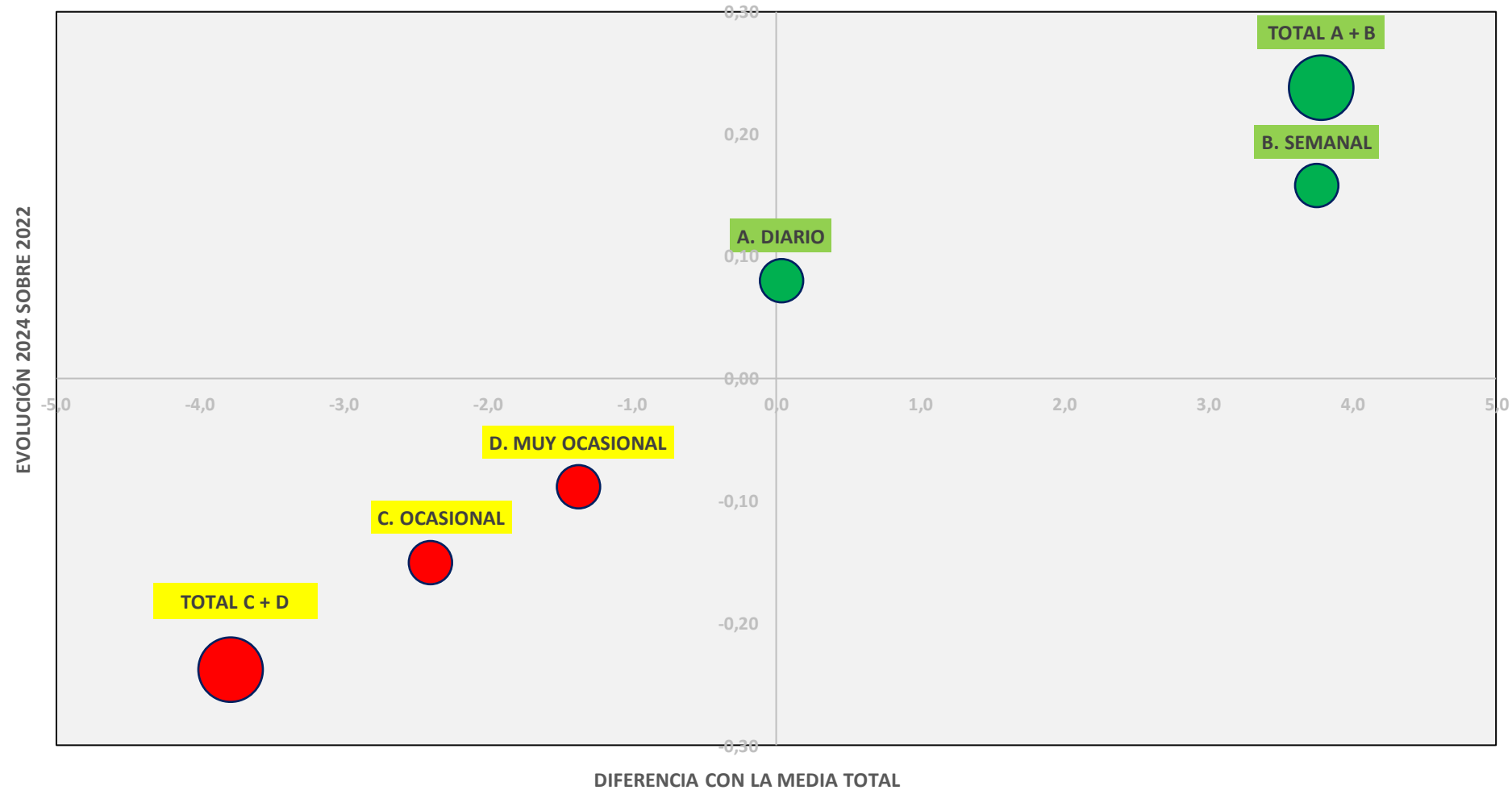
-3,26	-5,35	104%	86%
-2,80	-4,15	104%	86%
-0,24	-0,11	112%	102%
-0,74	-0,23	94%	97%
-0,25	-0,13	99%	87%
0,01	0,01	119%	113%
0,13	0,06	125%	118%
-0,04	-0,03	84%	71%
-0,09	0,12	114%	112%
-0,35	-0,10	99%	103%
-1,14	-3,61	73%	63%
-0,10	-0,12	107%	98%
-0,45	-1,20	103%	85%
-0,45	-1,20	103%	85%

-0,58	-1,17	107%	93%	14,6%
0,15	-0,44	110%	96%	14,6%
0,22	0,01	113%	99%	14,1%
0,20	0,12	117%	104%	11,7%
0,07	0,02	115%	102%	12,4%
0,00	0,00	109%	96%	13,2%
-0,11	-0,07	103%	89%	15,8%
-0,04	-0,02	81%	76%	5,7%
0,04	-0,05	110%	97%	14,1%
-0,02	0,05	108%	101%	7,3%
-0,16	-0,44	101%	90%	11,3%
-0,06	-0,07	104%	93%	11,8%
-0,73	-0,73	90%	84%	6,8%
-0,73	-0,73	90%	84%	6,8%

	2.205					
	1.747					
	202					
	224					
	57					
	16					
	69					
	6					
	282					
	241					
	522					
	129					
	459					
	459					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

CASTILLA Y LEÓN



CASTILLA Y LEÓN

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

30,8%	43,0%	572	234	2,4
42,3%	34,2%	784	186	4,2
73,1%	77,2%	1356	419	3,2
23,9%	18,5%	443	101	4,4
3,0%	4,2%	55	23	2,4
26,9%	22,8%	498	124	4,0
100%	100%	1854	543	3,4

-0,86	0,03	102%	108%
3,47	3,75	114%	121%
2,61	3,78	109%	113%
-1,69	-2,41	98%	96%
-0,93	-1,37	80%	81%
-2,61	-3,78	95%	93%
0,00	0,00	105%	108%

-0,43	0,08	111%	99%	12,9%
0,19	0,16	113%	99%	14,7%
-0,24	0,24	112%	99%	14,0%
0,44	-0,15	115%	98%	17,8%
-0,20	-0,09	106%	96%	9,8%
0,24	-0,24	114%	97%	16,9%
0,00	0,00	113%	98%	14,7%

	4.493					
	3.570					
	8.063					
	1.934					
	442					
	2.377					
	10.439					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.854,0	542,8	3,4
73,14%	77,24%	1.355,9	419,3	3,2
30,84%	43,04%	571,8	233,6	2,4
	1,57%	0,32%	29,0	1,7
	18,83%	29,38%	349,0	159,5
	4,81%	6,27%	89,3	34,0
	0,74%	1,15%	13,7	6,2
	0,13%	0,35%	2,5	1,9
	1,15%	3,28%	21,4	17,8
	0,44%	0,24%	8,2	1,3
	3,17%	2,06%	58,8	11,2
	42,29%	34,20%	784,1	185,6
	1,50%	0,65%	27,9	3,5
	0,39%	0,61%	7,2	3,3
	9,57%	19,57%	177,4	106,3
	1,76%	1,89%	32,6	10,2
	12,76%	4,22%	236,6	22,9
	16,31%	7,25%	302,4	39,4

0,00	0,00	105%	108%
2,61	3,78	109%	113%
-0,86	0,03	102%	108%
	-0,35	-0,03	85%
	-0,55	0,19	102%
	0,50	0,66	117%
	-0,24	-0,34	79%
	-0,03	-0,06	84%
	-0,22	-0,46	88%
	-0,18	-0,08	74%
	0,22	0,16	113%
	3,47	3,75	114%
	-0,14	-0,04	96%
	-0,02	-0,06	101%
	0,21	2,70	107%
	-0,05	-0,03	102%
	1,04	0,45	114%
	2,43	0,73	123%

0,00	0,00	113%	98%	14,7%
-0,24	0,24	112%	99%	14,0%
-0,43	0,08	111%	99%	12,9%
	-0,13	0,00	104%	6,9%
	-0,56	-0,13	110%	11,9%
	-0,27	0,28	107%	3,8%
	0,01	0,07	114%	8,8%
	-0,01	-0,02	104%	12,6%
	0,10	0,03	124%	24,5%
	0,01	0,01	115%	13,0%
	0,42	-0,16	130%	42,2%
	0,19	0,16	113%	14,7%
	0,04	0,09	116%	1,3%
	0,00	0,04	112%	6,1%
	-0,36	-0,69	109%	14,5%
	0,17	0,26	125%	9,6%
	-0,43	-0,07	109%	12,9%
	0,77	0,53	118%	11,6%

	10.439					
	8.063					
	4.493					
	33					
4.375	3.067	-1.308	35	24,5	-10,5	70%
	654					
	120					
	37					
	342					
	25					
	215					
	3.570					
150	68	-82	5	2,3	-2,7	45%
240	64	-176	4	1,1	-2,9	27%
	2.043					
	197					
600	441	-159	4	2,9	-1,1	73%
	757					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

26,86%	22,76%	498,1	123,6	4,0
23,89%	18,53%	443,0	100,6	4,4
	6,79%	2,08%	125,8	11,3
	3,19%	2,09%	59,1	11,4
	1,42%	0,54%	26,2	2,9
	0,47%	0,16%	8,7	0,9
	1,68%	0,62%	31,2	3,4
	0,15%	0,08%	2,8	0,4
	4,69%	2,81%	87,0	15,3
	2,01%	2,12%	37,3	11,5
	2,39%	6,69%	44,3	36,3
	1,11%	1,33%	20,6	7,2
	2,97%	4,24%	55,1	23,0
	2,97%	4,24%	55,1	23,0

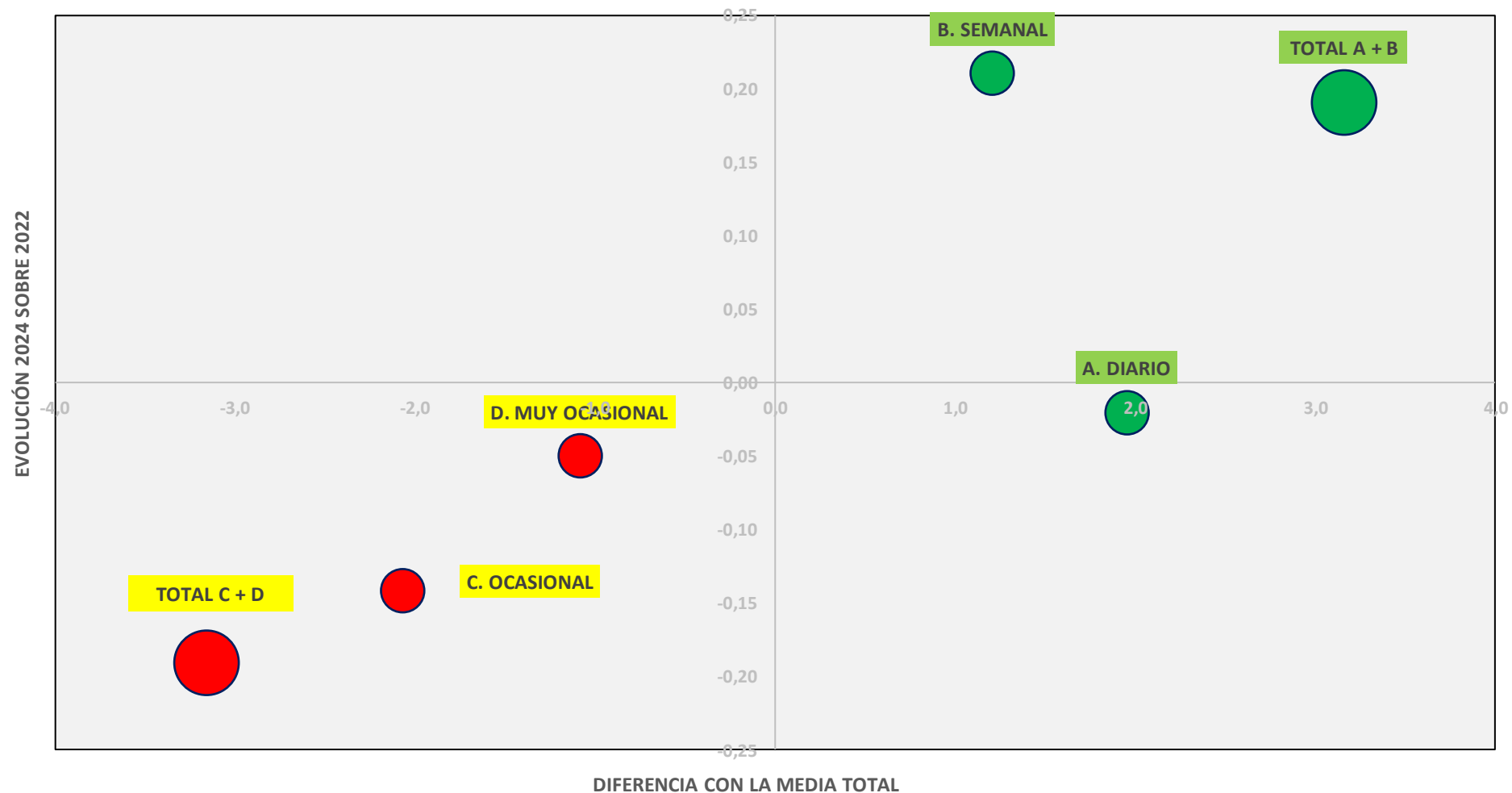
-2,61	-3,78	95%	93%
-1,69	-2,41	98%	96%
	0,12	0,03	107%
	-0,68	-0,28	86%
	-0,28	-0,14	87%
	0,06	0,02	119%
	-0,05	0,02	102%
	0,00	0,00	105%
	0,22	0,21	110%
	-0,29	-0,30	92%
	-0,66	-1,93	82%
	-0,12	-0,03	94%
	-0,93	-1,37	80%
	-0,93	-1,37	80%

0,24	-0,24	114%	97%	16,9%
0,44	-0,15	115%	98%	17,8%
	0,28	0,07	118%	15,7%
	0,25	0,16	122%	15,0%
	-0,07	0,00	108%	8,7%
	0,09	0,03	141%	14,5%
	-0,04	-0,05	110%	20,3%
	0,03	0,01	143%	28,9%
	0,08	0,07	115%	13,8%
	0,09	0,11	118%	14,0%
	-0,26	-0,52	102%	11,4%
	-0,03	-0,04	110%	14,9%
	-0,20	-0,09	106%	9,8%
	-0,20	-0,09	106%	9,8%

	2.377					
	1.934					
	217					
	218					
	56					
	17					
	65					
	9					
	293					
	221					
	698					
	139					
	442					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

ARAGÓN



ARAGÓN

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

33,1%	45,0%	588	228	2,6
40,2%	31,7%	714	160	4,5
73,4%	76,6%	1302	388	3,4
23,3%	18,9%	413	96	4,3
3,3%	4,5%	59	23	2,6
26,6%	23,4%	472	118	4,0
100%	100%	1774	507	3,5

1,44	1,95	105%	105%
1,41	1,21	104%	105%
2,86	3,16	104%	105%
-2,31	-2,07	91%	91%
-0,55	-1,09	86%	81%
-2,86	-3,16	90%	89%
0,00	0,00	100%	101%

0,86	-0,02	113%	99%	13,8%
-0,36	0,21	109%	100%	9,1%
0,49	0,19	111%	99%	11,3%
-0,17	-0,14	109%	98%	10,9%
-0,32	-0,05	100%	98%	2,2%
-0,49	-0,19	108%	98%	9,7%
0,00	0,00	110%	99%	10,9%

	4.379					
	3.083					
	7.462					
	1.838					
	441					
	2.278					
	9.741					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.774,2	506,5	3,5
73,38%	76,61%	1.301,9	388,0	3,4
33,14%	44,96%	588,0	227,7	2,6
1,96%	0,34%	34,8	1,7	20,1
21,70%	32,16%	385,0	162,9	2,4
3,87%	4,88%	68,7	24,7	2,8
0,84%	1,23%	14,9	6,2	2,4
0,15%	0,37%	2,6	1,9	1,4
1,36%	3,87%	24,1	19,6	1,2
0,65%	0,35%	11,6	1,8	6,5
2,61%	1,76%	46,3	8,9	5,2
40,24%	31,65%	713,9	160,3	4,5
1,39%	0,61%	24,7	3,1	8,0
0,42%	0,73%	7,4	3,7	2,0
8,72%	17,11%	154,7	86,7	1,8
1,82%	2,05%	32,3	10,4	3,1
12,22%	4,03%	216,8	20,4	10,6
15,67%	7,12%	278,0	36,0	7,7

0,00	0,00	100%	101%
2,86	3,16	104%	105%
1,44	1,95	105%	105%
0,04	-0,01	103%	98%
2,33	2,97	112%	111%
-0,44	-0,73	90%	88%
-0,14	-0,26	86%	83%
0,15%	-0,04	89%	91%
-0,01	0,13	99%	104%
0,03	0,03	104%	110%
-0,34	-0,14	89%	93%
1,41	1,21	104%	105%
-0,26	-0,09	85%	88%
0,01	0,06	103%	110%
-0,64	0,24	93%	102%
0,01	0,14	101%	108%
0,50	0,27	104%	108%
1,79	0,59	113%	110%

0,00	0,00	110%	99%	10,9%
0,49	0,19	111%	99%	11,3%
0,86	-0,02	113%	99%	13,8%
0,03	0,01	111%	103%	8,5%
0,54	0,19	113%	100%	13,0%
-0,31	0,06	102%	100%	1,3%
-0,03	-0,02	106%	97%	9,4%
0,01	0,04	116%	113%	2,6%
0,11	-0,14	120%	96%	25,4%
0,05	0,02	119%	106%	11,7%
0,46	-0,18	134%	90%	48,7%
-0,36	0,21	109%	100%	9,1%
-0,08	0,03	104%	105%	-1,3%
-0,01	-0,01	107%	97%	9,8%
-0,37	-0,35	105%	97%	8,6%
0,13	0,22	118%	111%	6,5%
-0,59	-0,18	105%	95%	10,4%
0,56	0,50	114%	106%	6,9%

	9.741					
	7.462					
	4.379					
4.375	33	-1.243	35	25,1	-9,9	72%
	3.132					
	475					
	120					
	36					
	377					
	34					
	171					
	3.083					
150	59	-91	5	2,0	-3,0	40%
240	71	-169	4	1,2	-2,8	30%
	1.666					
	200					
600	393	-207	4	2,6	-1,4	65%
	693					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

26,62%	23,39%	472,3	118,5	4,0
23,27%	18,87%	412,9	95,6	4,3
6,00%	1,94%	106,5	9,8	10,9
3,49%	2,25%	62,0	11,4	5,4
1,39%	0,54%	24,6	2,8	8,9
0,35%	0,13%	6,2	0,6	9,8
1,80%	0,65%	32,0	3,3	9,8
0,14%	0,08%	2,4	0,4	6,1
4,26%	2,43%	75,6	12,3	6,1
2,03%	2,12%	36,0	10,7	3,4
2,70%	7,51%	48,0	38,0	1,3
1,11%	1,23%	19,7	6,2	3,2
3,35%	4,53%	59,4	22,9	2,6
3,35%	4,53%	59,4	22,9	2,6

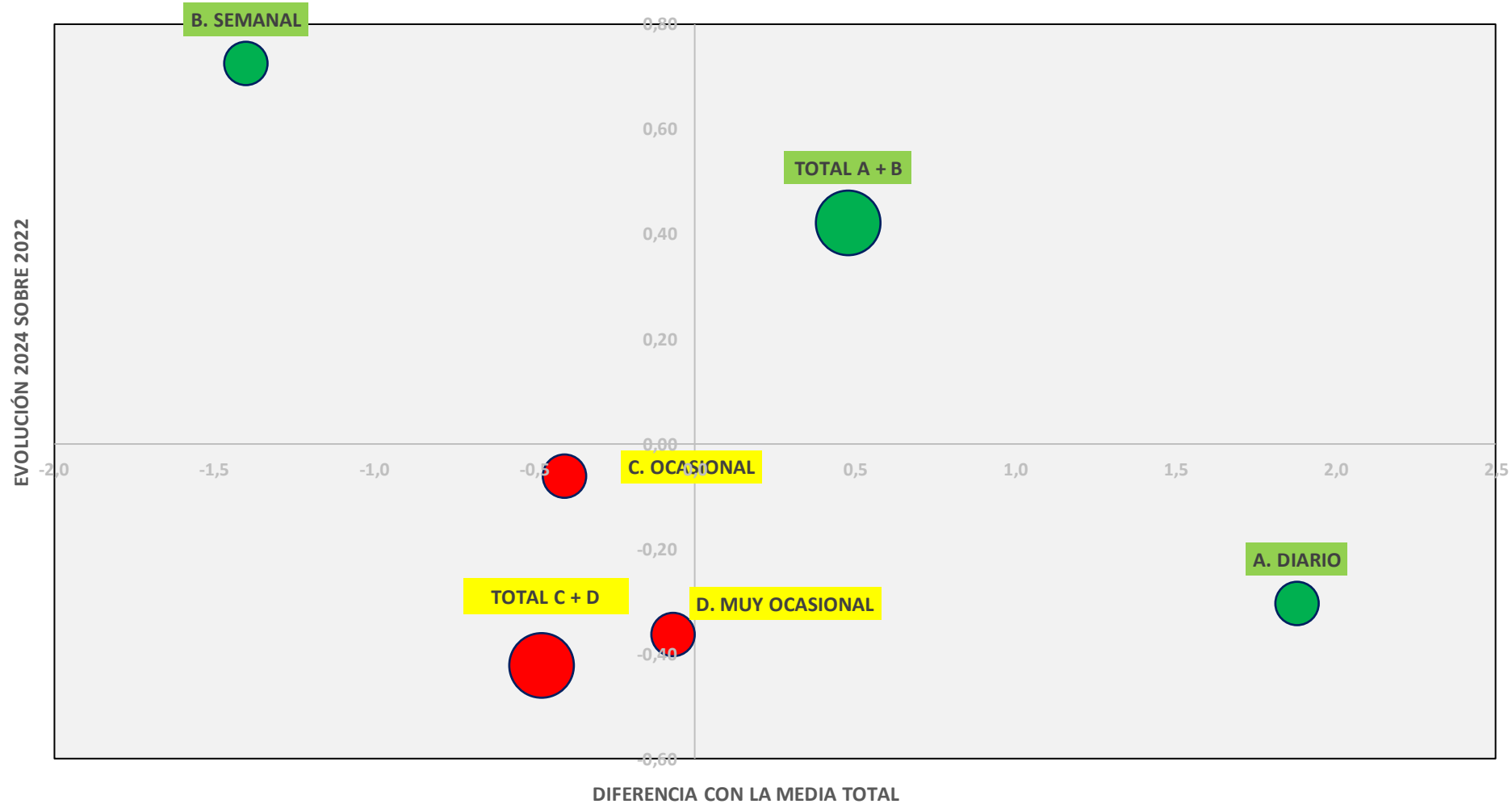
-2,86	-3,16	90%	89%
-2,31	-2,07	91%	91%
-0,66	-0,11	90%	95%
-0,37	-0,13	91%	95%
-0,31	-0,14	82%	80%
-0,06	-0,02	85%	88%
0,07	0,04	104%	108%
-0,01	-0,01	91%	94%
-0,21	-0,17	95%	94%
-0,27	-0,30	88%	88%
-0,34	-1,11	89%	88%
-0,12	-0,14	90%	91%
-0,55	-1,09	86%	81%
-0,55	-1,09	86%	81%

-0,49	-0,19	108%	98%	9,7%
-0,17	-0,14	109%	98%	10,9%
0,01	-0,01	110%	99%	11,6%
0,11	0,10	113%	104%	9,3%
-0,10	-0,01	102%	98%	4,7%
0,02	0,00	116%	97%	19,2%
0,05	-0,03	113%	95%	18,9%
0,00	0,00	106%	94%	12,6%
0,04	-0,13	111%	94%	18,0%
-0,05	-0,01	107%	99%	8,8%
-0,32	0,00	98%	99%	-0,8%
0,08	-0,05	118%	95%	23,7%
-0,32	-0,05	100%	98%	2,2%
-0,32	-0,05	100%	98%	2,2%

	2.278					
	1.838					
	189					
	219					
	53					
	12					
	63					
	8					
	237					
	206					
	731					
	120					
	441					
	441					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

CATALUÑA



CATALUÑA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

32,3%	44,9%	659	239	2,8
37,6%	29,0%	769	155	5,0
69,9%	73,9%	1428	394	3,6
25,7%	20,5%	524	109	4,8
4,4%	5,5%	90	30	3,0
30,1%	26,1%	614	139	4,4
100%	100%	2042	533	3,8

0,58	1,88	117%	111%
-1,18	-1,40	112%	101%
-0,59	0,48	114%	107%
0,08	-0,41	116%	104%
0,51	-0,07	130%	105%
0,59	-0,48	118%	104%
0,00	0,00	115%	106%

-0,30	-0,30	109%	98%	11,6%
-0,39	0,72	109%	101%	8,0%
-0,70	0,42	109%	99%	10,1%
0,81	-0,06	114%	98%	15,9%
-0,11	-0,36	107%	92%	16,3%
0,70	-0,42	113%	97%	16,4%
0,00	0,00	110%	98%	11,9%

	4.597					
	2.975					
	7.571					
	2.102					
	568					
	2.670					
	10.241					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	2.041,8	532,5	3,8
69,93%	73,93%	1.427,8	393,7	3,6
32,28%	44,88%	659,1	239,0	2,8
2,23%	0,35%	45,6	1,9	24,3
19,98%	31,33%	408,0	166,9	2,4
3,81%	5,13%	77,8	27,3	2,9
1,15%	1,75%	23,5	9,3	2,5
0,15%	0,35%	3,0	1,9	1,6
1,27%	3,62%	26,0	19,3	1,3
0,92%	0,49%	18,8	2,6	7,2
2,76%	1,85%	56,4	9,9	5,7
37,65%	29,05%	768,7	154,7	5,0
1,66%	0,70%	33,8	3,7	9,1
0,45%	0,78%	9,3	4,2	2,2
8,88%	15,43%	181,2	82,2	2,2
1,66%	1,86%	34,0	9,9	3,4
11,30%	3,57%	230,6	19,0	12,1
13,70%	6,71%	279,8	35,7	7,8

0,00	0,00	115%	106%
-0,59	0,48	114%	107%
0,58	1,88	117%	111%
0,31	0,00	134%	106%
0,61	2,14	119%	114%
-0,50	-0,48	102%	97%
0,17	0,26	135%	124%
-0,02	-0,06	100%	92%
-0,10	-0,12	107%	103%
0,29	0,17	169%	161%
-0,18	-0,05	108%	103%
-1,18	-1,40	112%	101%
0,01	0,00	116%	106%
0,05	0,11	129%	124%
-0,48	-1,44	109%	97%
-0,15	-0,06	106%	103%
-0,43	-0,20	111%	100%
-0,17	0,18	114%	109%

0,00	0,00	110%	98%	11,9%
-0,70	0,42	109%	99%	10,1%
-0,30	-0,30	109%	98%	11,6%
-0,06	0,00	107%	98%	9,2%
-0,61	-0,38	107%	97%	9,9%
-0,37	0,04	100%	99%	1,3%
-0,02	0,06	108%	102%	6,4%
0,00	-0,01	108%	96%	12,9%
0,20	0,11	131%	101%	28,6%
0,04	0,02	115%	102%	12,6%
0,52	-0,13	136%	92%	47,5%
-0,39	0,72	109%	101%	8,0%
-0,14	0,02	101%	101%	0,4%
0,00	0,02	110%	101%	9,2%
0,06	0,15	111%	99%	11,6%
0,10	0,20	117%	110%	6,3%
-0,99	-0,30	101%	91%	11,6%
0,57	0,65	115%	109%	5,5%

	10.241					
	7.571					
	4.597					
	36					
4.375	3.209	-1.166	35	25,7	-9,3	73%
	525					
	179					
	36					
	371					
	50					
	189					
	2.975					
150	71	-79	5	2,4	-2,6	48%
240	80	-160	4	1,3	-2,7	33%
	1.580					
	191					
600	365	-235	4	2,4	-1,6	61%
	687					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

30,07%	26,07%	613,9	138,8	4,4
25,66%	20,53%	523,9	109,3	4,8
6,89%	2,05%	140,6	10,9	12,9
3,99%	2,37%	81,5	12,6	6,4
1,70%	0,70%	34,8	3,7	9,3
0,39%	0,14%	8,0	0,7	10,9
1,62%	0,57%	33,1	3,0	10,9
0,16%	0,09%	3,2	0,5	6,3
4,37%	2,48%	89,2	13,2	6,8
2,26%	2,34%	46,2	12,5	3,7
3,09%	8,52%	63,2	45,4	1,4
1,19%	1,26%	24,3	6,7	3,6
4,41%	5,54%	90,0	29,5	3,0
4,41%	5,54%	90,0	29,5	3,0

0,59	-0,48	118%	104%
0,08	-0,41	116%	104%
0,22	0,00	119%	106%
0,13	0,00	119%	106%
0,01	0,02	116%	109%
-0,02	-0,01	109%	101%
-0,11	-0,03	108%	100%
0,01	0,01	121%	120%
-0,11	-0,12	113%	101%
-0,04	-0,07	113%	103%
0,04	-0,10	117%	105%
-0,04	-0,10	111%	98%
0,51	-0,07	130%	105%
0,51	-0,07	130%	105%

0,70	-0,42	113%	97%	16,4%
0,81	-0,06	114%	98%	15,9%
0,28	0,07	115%	102%	12,3%
0,39	0,19	122%	107%	14,0%
-0,02	0,01	109%	100%	8,2%
0,04	0,01	123%	109%	13,1%
0,11	-0,01	118%	97%	22,1%
0,01	0,00	115%	103%	11,5%
-0,05	-0,05	109%	97%	12,6%
0,08	0,11	114%	103%	10,2%
-0,02	-0,41	109%	94%	16,5%
0,00	-0,01	110%	98%	12,9%
-0,11	-0,36	107%	92%	16,3%
-0,11	-0,36	107%	92%	16,3%

	2.670					
	2.102					
	210					
	243					
	72					
	14					
	58					
	10					
	254					
	240					
	872					
	129					
	568					

Resultados

Comunidades Autónomas posición que requiere atención:

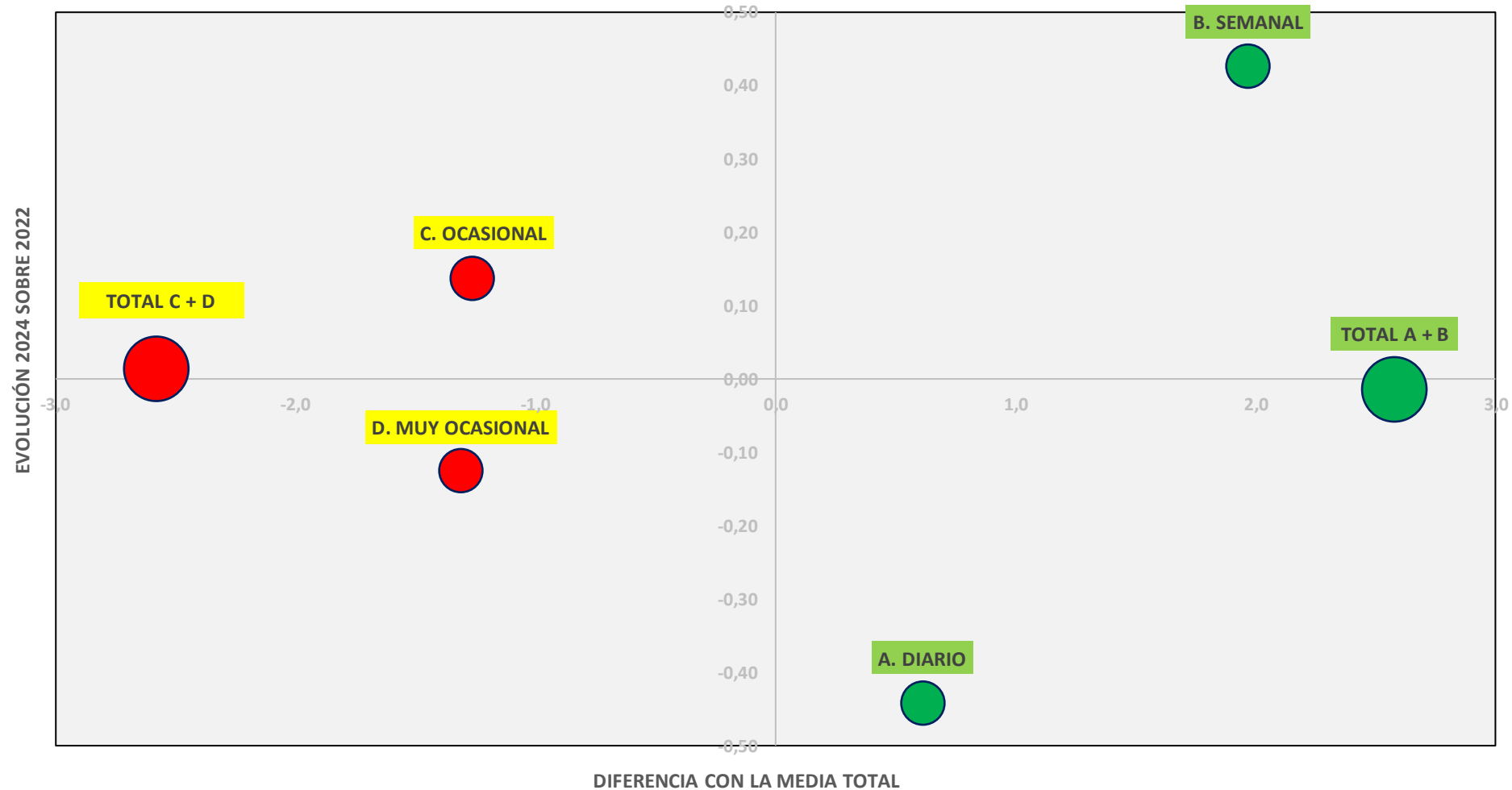
Categorías de consumo recomendado diario y frecuente (semanal) están...

...por encima de la media nacional...

...aunque 2024 empeora sobre 2022...

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

GALICIA



GALICIA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

32,6%	43,6%	607	233	2,6
40,0%	32,4%	745	173	4,3
72,5%	76,0%	1352	407	3,3
24,0%	19,7%	447	105	4,3
3,5%	4,3%	65	23	2,8
27,5%	24,0%	512	128	4,0
100%	100%	1864	535	3,5

0,87	0,61	108%	108%
1,13	1,97	108%	113%
2,01	2,58	108%	110%
-1,59	-1,27	99%	100%
-0,42	-1,31	94%	81%
-2,01	-2,58	98%	96%
0,00	0,00	105%	106%

-0,51	-0,44	109%	97%	12,4%
-0,04	0,43	111%	99%	11,4%
-0,55	-0,01	110%	98%	12,2%
0,90	0,14	115%	99%	16,6%
-0,36	-0,13	100%	95%	5,5%
0,55	0,01	113%	98%	15,2%
0,00	0,00	111%	98%	13,0%

	4.485					
	3.333					
	7.818					
	2.023					
	442					
	2.465					
	10.283					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.864,5	534,7	3,5
72,53%	76,03%	1.352,3	406,5	3,3
32,57%	43,61%	607,3	233,2	2,6
1,86%	0,39%	34,6	2,1	16,5
18,58%	27,57%	346,4	147,4	2,4
4,82%	6,22%	89,9	33,2	2,7
0,96%	1,43%	17,8	7,6	2,3
0,25%	0,62%	4,7	3,3	1,4
1,63%	4,54%	30,5	24,3	1,3
0,39%	0,19%	7,3	1,0	7,2
4,08%	2,66%	76,1	14,2	5,4
39,96%	32,41%	745,0	173,3	4,3
1,59%	0,65%	29,6	3,5	8,4
0,34%	0,51%	6,3	2,7	2,3
10,25%	18,84%	191,2	100,7	1,9
1,70%	1,67%	31,6	9,0	3,5
12,83%	4,39%	239,2	23,5	10,2
13,26%	6,35%	247,2	33,9	7,3

0,00	0,00	105%	106%
2,01	2,58	108%	110%
0,87	0,61	108%	108%
-0,06	0,04	102%	119%
-0,79	-1,62	101%	100%
0,51	0,61	118%	118%
-0,03	-0,06	103%	102%
0,08	0,21	157%	161%
0,26	0,80	125%	129%
-0,24	-0,13	66%	63%
1,13	0,76	146%	149%
1,13	1,97	108%	113%
-0,06	-0,04	101%	100%
-0,07	-0,16	88%	81%
0,90	1,97	115%	119%
-0,12	-0,24	99%	93%
1,10	0,62	115%	124%
-0,62	-0,18	101%	103%

0,00	0,00	111%	98%	13,0%
-0,55	-0,01	110%	98%	12,2%
-0,51	-0,44	109%	97%	12,4%
-0,08	0,00	106%	97%	9,2%
-0,87	-0,12	106%	97%	8,4%
-0,50	-0,06	100%	97%	3,3%
-0,05	0,05	106%	101%	4,4%
-0,01	-0,04	106%	92%	16,0%
0,18	-0,19	125%	94%	32,7%
0,06	0,02	133%	109%	21,4%
0,75	-0,09	136%	95%	43,3%
-0,04	0,43	111%	99%	11,4%
0,09	0,07	117%	109%	6,9%
-0,03	0,02	101%	102%	-0,3%
-0,17	-0,42	109%	96%	13,6%
0,05	0,16	114%	108%	5,6%
-0,64	0,00	105%	98%	7,6%
0,67	0,60	117%	108%	7,7%

	10.283					
	7.818					
	4.485					
	40					
4.375	2.835	-1.540	35	22,7	-12,3	65%
	639					
	147					
	64					
	467					
	20					
	273					
	3.333					
	67					
150	67	-83	5	2,2	-2,8	45%
240	52	-188	4	0,9	-3,1	22%
	1.937					
	172					
600	451	-149	4	3,0	-1,0	75%
	653					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

27,47%	23,97%	512,2	128,2	4,0
24,00%	19,67%	447,4	105,2	4,3
5,28%	1,68%	98,5	9,0	10,9
3,35%	1,94%	62,4	10,4	6,0
1,43%	0,52%	26,7	2,8	9,6
0,42%	0,14%	7,9	0,8	10,2
2,21%	0,73%	41,2	3,9	10,6
0,12%	0,09%	2,3	0,5	4,6
4,71%	2,81%	87,9	15,0	5,8
2,41%	2,53%	44,8	13,5	3,3
2,82%	7,78%	52,5	41,6	1,3
1,24%	1,45%	23,1	7,7	3,0
3,47%	4,30%	64,8	23,0	2,8
3,47%	4,30%	64,8	23,0	2,8

-2,01	-2,58	98%	96%
-1,59	-1,27	99%	100%
-1,38	-0,36	83%	88%
-0,52	-0,44	91%	87%
-0,27	-0,16	89%	81%
0,01	0,00	108%	107%
0,48	0,12	134%	128%
-0,03	0,01	87%	119%
0,24	0,21	111%	115%
0,10	0,11	110%	111%
-0,23	-0,84	97%	96%
0,01	0,08	106%	112%
-0,42	-1,31	94%	81%
-0,42	-1,31	94%	81%

0,55	0,01	113%	98%	15,2%
0,90	0,14	115%	99%	16,6%
0,13	0,04	113%	100%	13,1%
0,44	0,26	127%	113%	12,5%
0,07	0,03	116%	104%	11,6%
0,03	0,02	119%	112%	6,5%
0,11	-0,05	116%	92%	26,8%
0,02	0,00	130%	102%	27,7%
-0,01	0,05	110%	100%	10,7%
0,18	0,22	120%	107%	11,5%
-0,03	-0,33	109%	94%	16,4%
-0,03	-0,12	108%	91%	19,1%
-0,36	-0,13	100%	95%	5,5%
-0,36	-0,13	100%	95%	5,5%

	2.465					
	2.023					
	173					
	199					
	53					
	15					
	75					
	10					
	289					
	260					
	800					
	149					
	442					
	442					

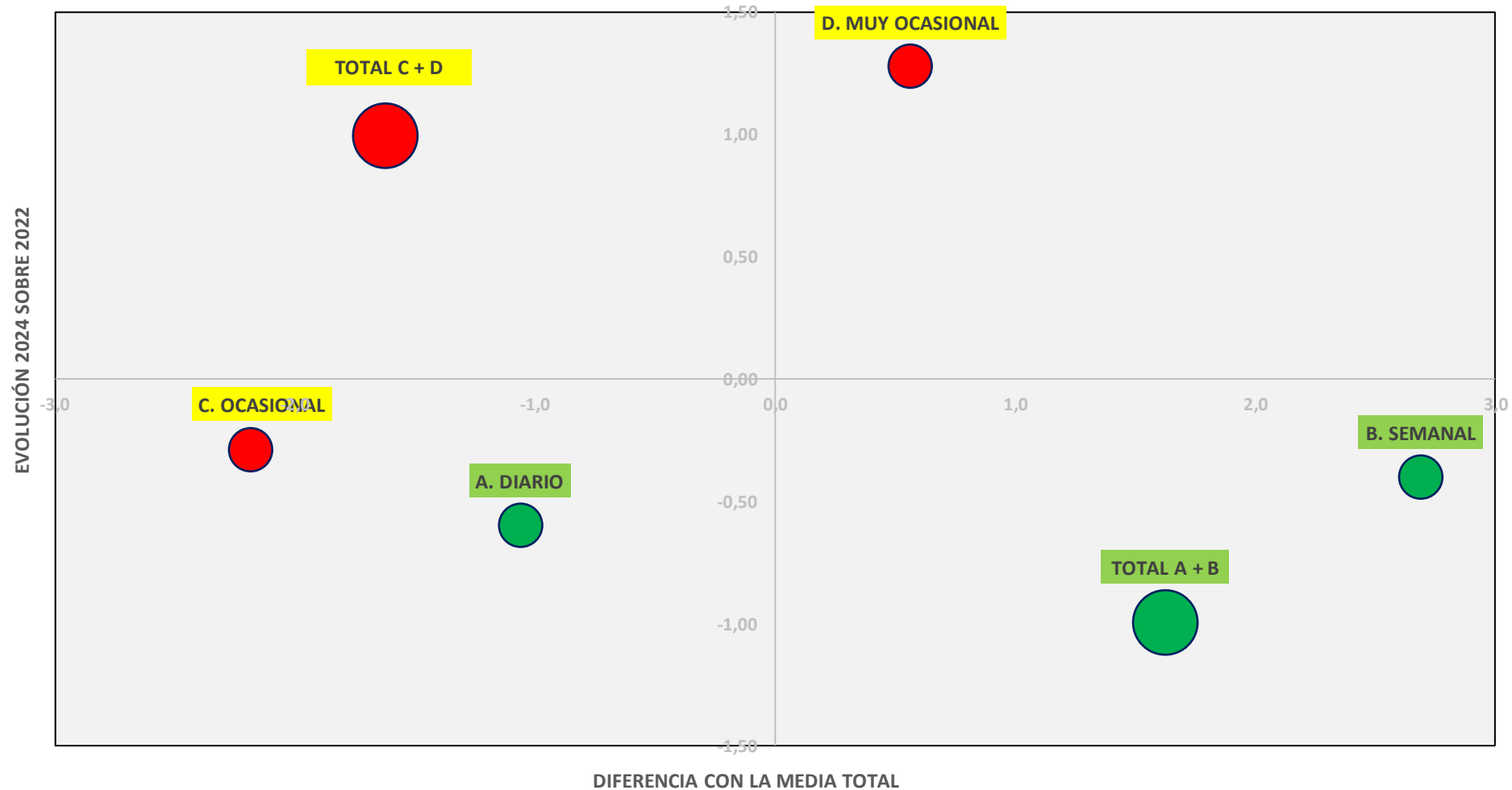
COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

PRINCIPADO DE ASTURIAS



COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

LA RIOJA



LA RIOJA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	% DIF.

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

31,2%	41,9%	559	208	2,7
39,7%	33,1%	712	164	4,3
70,9%	75,1%	1271	372	3,4
24,9%	18,7%	447	93	4,8
4,2%	6,2%	75	31	2,5
29,1%	24,9%	522	123	4,2
100%	100%	1793	495	3,6

-0,53	-1,07	100%	96%
0,89	2,69	104%	107%
0,36	1,62	102%	101%
-0,66	-2,19	99%	88%
0,30	0,56	109%	108%
-0,36	-1,62	100%	92%
0,00	0,00	101%	98%

-0,10	-0,59	118%	103%	13,8%
-1,54	-0,40	114%	104%	9,7%
-1,63	-0,99	115%	103%	11,5%
0,97	-0,28	123%	103%	18,9%
0,66	1,28	140%	132%	6,1%
1,63	0,99	125%	109%	14,5%
0,00	0,00	118%	105%	12,6%

	3.991					
	3.153					
	7.144					
	1.784					
	588					
	2.372					
	9.516					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.792,8	494,8	3,6
70,88%	75,08%	1.270,8	371,5	3,4
31,17%	41,94%	558,8	207,5	2,7
1,81%	0,34%	32,5	1,7	19,0
18,49%	28,27%	331,4	139,9	2,4
4,83%	6,51%	86,5	32,2	2,7
0,86%	1,20%	15,4	5,9	2,6
0,15%	0,43%	2,8	2,1	1,3
1,00%	2,77%	17,9	13,7	1,3
0,45%	0,22%	8,0	1,1	7,5
3,59%	2,20%	64,3	10,9	5,9
39,71%	33,14%	711,9	164,0	4,3
1,55%	0,65%	27,7	3,2	8,6
0,41%	0,64%	7,4	3,2	2,3
8,75%	18,73%	156,9	92,7	1,7
1,81%	2,00%	32,4	9,9	3,3
11,41%	3,85%	204,5	19,0	10,7
15,78%	7,26%	282,9	35,9	7,9

0,00	0,00	101%	98%
0,36	1,62	102%	101%
-0,53	-1,07	100%	96%
-0,11	-0,01	96%	96%
-0,89	-0,91	97%	95%
0,52	0,91	113%	114%
-0,12	-0,29	88%	79%
-0,01	0,02	94%	103%
-0,37	-0,97	74%	73%
-0,18	-0,11	72%	66%
0,64	0,30	123%	114%
0,89	2,69	104%	107%
-0,10	-0,04	95%	92%
0,01	-0,03	103%	94%
-0,60	1,86	95%	109%
0,00	0,09	101%	103%
-0,32	0,08	98%	100%
1,90	0,74	115%	110%

0,00	0,00	118%	105%	12,6%
-1,63	-0,99	115%	103%	11,5%
-0,10	-0,59	118%	103%	13,8%
0,20	0,01	132%	107%	23,3%
-0,28	0,53	116%	107%	8,8%
-0,74	-0,77	102%	94%	9,2%
0,03	-0,04	123%	102%	20,7%
-0,01	0,06	112%	121%	-7,0%
0,10	-0,02	131%	104%	26,2%
-0,02	-0,03	113%	92%	23,0%
0,62	-0,34	143%	91%	57,2%
-1,54	-0,40	114%	104%	9,7%
0,00	0,07	118%	117%	0,6%
0,01	0,03	120%	111%	8,3%
-1,01	-0,61	106%	101%	4,3%
-0,11	-0,09	111%	100%	10,9%
-0,68	-0,19	111%	100%	11,4%
0,25	0,39	120%	111%	8,3%

	9.516					
	7.144					
	3.991					
4.375	33	-1.684	35	21,5	-13,5	61%
	2.691					
	620					
	114					
	41					
	264					
	21					
	209					
	3.153					
150	62	-88	5	2,1	-2,9	41%
240	61	-179	4	1,0	-3,0	25%
	1.782					
	191					
600	366	-234	4	2,4	-1,6	61%
	691					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

29,12%	24,92%	522,1	123,3	4,2
24,92%	18,75%	446,8	92,8	4,8
7,20%	2,15%	129,2	10,6	12,2
3,28%	1,96%	58,8	9,7	6,1
1,76%	0,61%	31,6	3,0	10,5
0,45%	0,15%	8,0	0,8	10,6
2,29%	0,80%	41,1	4,0	10,3
0,14%	0,06%	2,5	0,3	8,4
4,21%	2,67%	75,4	13,2	5,7
2,11%	2,15%	37,7	10,6	3,5
2,31%	6,62%	41,4	32,8	1,3
1,18%	1,58%	21,1	7,8	2,7
4,20%	6,18%	75,3	30,6	2,5
4,20%	6,18%	75,3	30,6	2,5

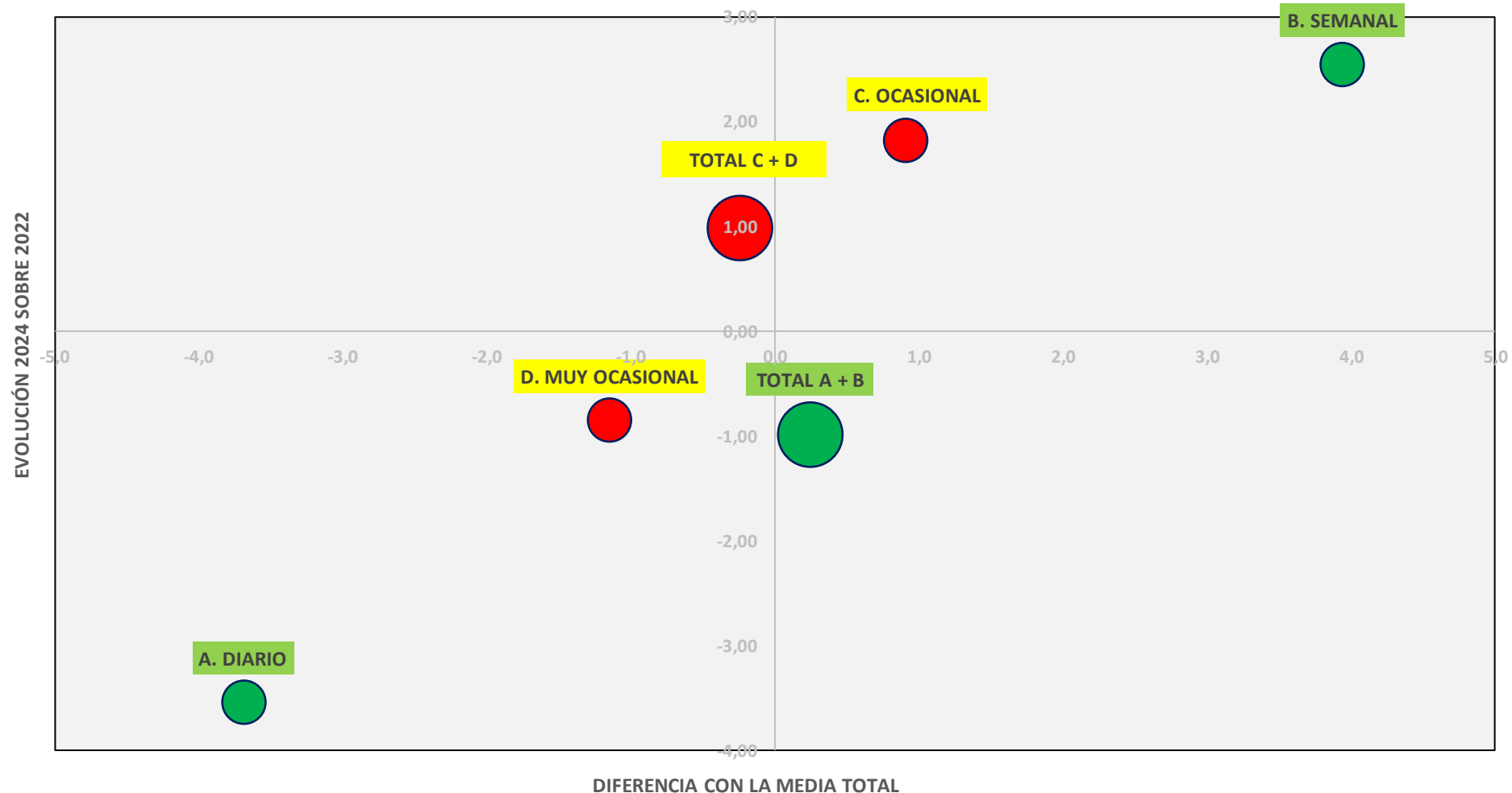
-0,36	-1,62	100%	92%
-0,66	-2,19	99%	88%
0,54	0,10	109%	103%
-0,59	-0,42	86%	81%
0,06	-0,08	105%	87%
0,03	0,01	109%	104%
0,56	0,20	134%	131%
-0,01	-0,02	95%	71%
-0,27	0,07	95%	101%
-0,20	-0,27	93%	88%
-0,74	-2,00	77%	76%
-0,06	0,21	97%	114%
0,30	0,56	109%	108%
0,30	0,56	109%	108%

1,63	0,99	125%	109%	14,5%
0,97	-0,28	123%	103%	18,9%
0,58	0,13	128%	111%	15,1%
-0,08	-0,17	115%	96%	19,6%
0,25	0,08	138%	121%	13,9%
0,09	0,06	148%	168%	-12,1%
0,37	0,03	141%	109%	28,8%
0,06	0,01	203%	126%	61,5%
0,18	0,09	123%	109%	13,4%
-0,11	-0,14	112%	98%	13,9%
-0,21	-0,32	108%	100%	8,2%
-0,15	-0,06	104%	101%	3,2%
0,66	1,28	140%	132%	6,1%
0,66	1,28	140%	132%	6,1%

	2.372					
	1.784					
	204					
	186					
	58					
	15					
	77					
	6					
	254					
	205					
	630					
	151					
	588					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

CANTABRIA



CANTABRIA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

30,3%	39,3%	505	189	2,7
39,9%	34,4%	665	166	4,0
70,2%	73,7%	1171	355	3,3
26,0%	21,8%	434	105	4,1
3,8%	4,5%	63	21	2,9
29,8%	26,3%	496	127	3,9
100%	100%	1667	482	3,5

-1,39	-3,70	90%	88%
1,09	3,94	97%	108%
-0,30	0,24	94%	96%
0,43	0,90	96%	100%
-0,13	-1,15	91%	76%
0,30	-0,24	95%	95%
0,00	0,00	94%	96%

-2,36	-3,53	106%	93%	14,6%
0,61	2,55	116%	109%	6,5%
-1,75	-0,98	112%	100%	12,0%
2,50	1,83	127%	110%	14,9%
-0,75	-0,85	96%	85%	12,5%
1,75	0,98	122%	105%	15,9%
0,00	0,00	115%	101%	13,3%

	3.640					
	3.184					
	6.824					
	2.023					
	413					
	2.436					
	9.260					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.666,9	481,5	3,5
70,22%	73,70%	1.170,5	354,9	3,3
30,31%	39,31%	505,2	189,3	2,7
1,58%	0,36%	26,3	1,8	15,0
17,11%	24,81%	285,2	119,4	2,4
4,43%	5,39%	73,8	25,9	2,8
0,86%	1,40%	14,4	6,7	2,1
0,17%	0,43%	2,8	2,1	1,4
1,61%	4,28%	26,8	20,6	1,3
0,49%	0,25%	8,1	1,2	6,7
4,07%	2,39%	67,8	11,5	5,9
39,92%	34,39%	665,3	165,6	4,0
1,66%	0,68%	27,6	3,3	8,5
0,68%	1,08%	11,3	5,2	2,2
9,69%	20,04%	161,6	96,5	1,7
2,49%	2,70%	41,5	13,0	3,2
12,01%	3,81%	200,2	18,3	10,9
13,39%	6,08%	223,2	29,3	7,6

0,00	0,00	94%	96%
-0,30	0,24	94%	96%
-1,39	-3,70	90%	88%
-0,34	0,01	77%	99%
-2,27	-4,38	83%	81%
0,11	-0,22	97%	92%
-0,12	-0,10	83%	90%
0,00	0,02	96%	101%
0,24	0,54	110%	110%
-0,14	-0,07	73%	75%
1,12	0,49	130%	121%
1,09	3,94	97%	108%
0,01	-0,02	95%	93%
0,27	0,41	158%	155%
0,34	3,17	98%	114%
0,68	0,78	129%	135%
0,28	0,04	96%	97%
-0,49	-0,44	91%	89%

0,00	0,00	115%	101%	13,3%
-1,75	-0,98	112%	100%	12,0%
-2,36	-3,53	106%	93%	14,6%
-0,16	-0,01	104%	98%	6,2%
-2,72	-3,10	99%	90%	10,0%
-0,63	-0,54	100%	92%	9,1%
0,00	0,08	114%	108%	6,2%
0,04	0,12	147%	141%	4,7%
0,23	-0,07	133%	99%	34,1%
0,04	0,00	126%	103%	21,8%
0,85	-0,02	145%	100%	44,4%
0,61	2,55	116%	109%	6,5%
-0,14	0,05	106%	109%	-2,7%
-0,04	-0,02	108%	99%	9,0%
-0,33	1,45	111%	109%	1,7%
0,32	0,51	131%	125%	5,4%
-0,41	-0,27	111%	94%	17,5%
1,20	0,84	126%	117%	7,3%

	9.260					
	6.824					
	3.640					
4.375	34	-2.078	35	18,4	-16,6	53%
	2.297					
	499					
	129					
	40					
	397					
	23					
	221					
	3.184					
150	63	-87	5	2,1	-2,9	42%
240	100	-140	4	1,7	-2,3	42%
	1.856					
	250					
600	353	-247	4	2,4	-1,6	59%
	563					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

29,78%	26,30%	496,4	126,7	3,9
26,01%	21,84%	433,6	105,2	4,1
5,61%	1,75%	93,6	8,4	11,1
3,62%	2,39%	60,3	11,5	5,2
1,71%	0,64%	28,5	3,1	9,3
0,48%	0,17%	8,0	0,8	9,7
2,05%	0,69%	34,2	3,3	10,3
0,15%	0,08%	2,5	0,4	6,8
5,07%	3,04%	84,5	14,6	5,8
2,39%	2,61%	39,8	12,6	3,2
3,56%	9,03%	59,4	43,5	1,4
1,38%	1,45%	22,9	7,0	3,3
3,76%	4,46%	62,7	21,5	2,9
3,76%	4,46%	62,7	21,5	2,9

0,30	-0,24	95%	95%
0,43	0,90	96%	100%
-1,05	-0,30	79%	82%
-0,25	0,01	88%	96%
0,01	-0,04	95%	89%
0,07	0,03	109%	113%
0,32	0,08	111%	109%
0,00	-0,01	96%	89%
0,59	0,45	107%	112%
0,09	0,19	98%	103%
0,51	0,41	110%	100%
0,14	0,08	105%	102%
-0,13	-1,15	91%	76%
-0,13	-1,15	91%	76%

1,75	0,98	122%	105%	15,9%
2,50	1,83	127%	110%	14,9%
0,10	-0,09	117%	96%	21,4%
0,37	0,14	128%	107%	19,0%
0,20	0,09	130%	118%	9,9%
0,07	0,03	134%	121%	10,6%
0,11	-0,09	121%	89%	35,3%
0,04	0,01	154%	125%	23,0%
0,82	0,34	137%	114%	20,2%
0,23	0,32	127%	115%	10,1%
0,38	0,95	128%	113%	13,4%
0,18	0,13	132%	111%	19,0%
-0,75	-0,85	96%	85%	12,5%
-0,75	-0,85	96%	85%	12,5%

	2.436					
	2.023					
	162					
	221					
	59					
	16					
	64					
	7					
	282					
	242					
	837					
	134					
	413					
	413					

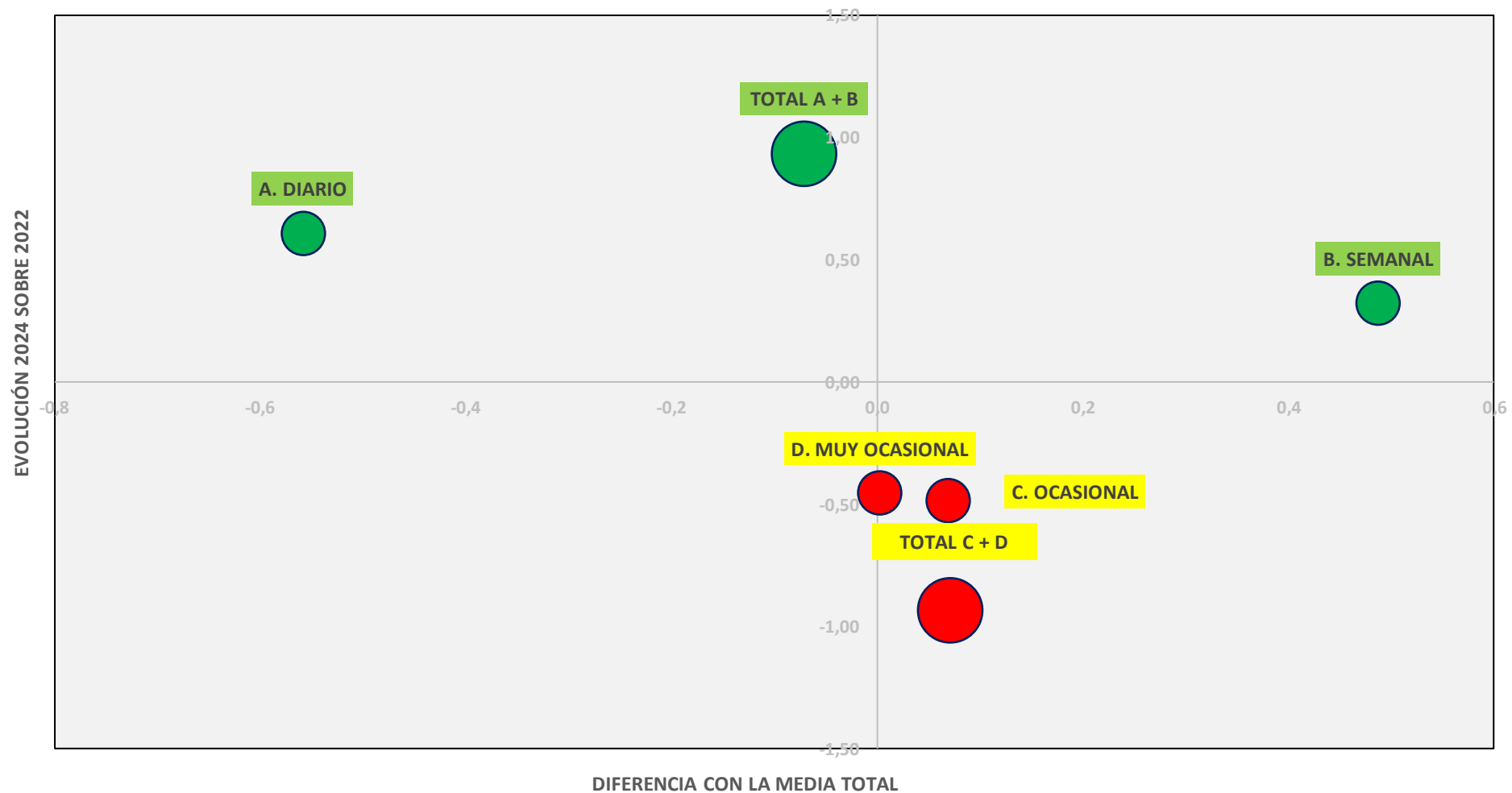
Resultados

Comunidades Autónomas en posición de mejora:

Categorías de consumo recomendado diario y frecuente (semanal) están por debajo de la media nacional, y 2024 mejora sobre 2022

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

COMUNIDAD DE MADRID



COMUNIDAD DE MADRID

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

31,2%	42,4%	529	206	2,6
38,9%	30,9%	661	150	4,4
70,1%	73,4%	1190	356	3,3
26,1%	21,0%	443	102	4,4
3,8%	5,6%	65	27	2,4
29,9%	26,6%	508	129	3,9
100%	100%	1697	485	3,5

-0,53	-0,56	94%	95%
0,09	0,49	96%	98%
-0,44	-0,07	95%	96%
0,52	0,07	98%	97%
-0,08	0,00	94%	96%
0,44	0,07	97%	97%
0,00	0,00	96%	96%

0,52	0,61	112%	99%	12,8%
0,02	0,32	110%	99%	11,4%
0,53	0,93	111%	99%	12,0%
-0,13	-0,48	110%	96%	14,6%
-0,40	-0,45	100%	91%	10,1%
-0,53	-0,93	108%	95%	14,5%
0,00	0,00	110%	98%	12,6%

	3.955					
	2.882					
	6.837					
	1.957					
	523					
	2.480					
	9.318					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.697,3	484,5	3,5
70,09%	73,38%	1.189,6	355,5	3,3
31,17%	42,45%	529,0	205,7	2,6
1,87%	0,35%	31,7	1,7	18,9
19,39%	29,56%	329,1	143,2	2,3
3,98%	5,17%	67,5	25,0	2,7
0,98%	1,51%	16,6	7,3	2,3
0,15%	0,37%	2,6	1,8	1,5
1,25%	3,45%	21,3	16,7	1,3
0,64%	0,33%	10,8	1,6	6,7
2,91%	1,71%	49,3	8,3	5,9
38,92%	30,93%	660,6	149,9	4,4
1,64%	0,69%	27,8	3,4	8,3
0,38%	0,63%	6,4	3,0	2,1
9,38%	17,54%	159,2	85,0	1,9
1,85%	1,97%	31,3	9,5	3,3
11,67%	3,66%	198,0	17,7	11,2
14,00%	6,45%	237,7	31,3	7,6

0,00	0,00	96%	96%
-0,44	-0,07	95%	96%
-0,53	-0,56	94%	95%
-0,05	-0,01	93%	95%
0,02	0,37	96%	98%
-0,33	-0,44	88%	89%
0,00	0,01	96%	97%
-0,01	-0,04	89%	87%
-0,12	-0,29	87%	89%
0,01	0,01	98%	100%
-0,04	-0,18	94%	87%
0,09	0,49	96%	98%
-0,01	0,00	95%	96%
-0,03	-0,04	89%	90%
0,03	0,67	96%	100%
0,03	0,05	98%	99%
-0,06	-0,11	95%	93%
0,12	-0,07	97%	95%

0,00	0,00	110%	98%	12,6%
0,53	0,93	111%	99%	12,0%
0,52	0,61	112%	99%	12,8%
-0,03	-0,02	108%	93%	16,1%
-0,22	0,35	109%	99%	10,0%
-0,08	0,22	108%	102%	5,6%
0,02	0,11	112%	106%	6,1%
0,00	0,00	109%	98%	10,8%
0,14	0,00	125%	98%	27,3%
-0,01	0,00	109%	98%	11,3%
0,70	-0,05	145%	95%	52,5%
0,02	0,32	110%	99%	11,4%
-0,03	0,05	108%	105%	3,1%
-0,03	0,00	103%	98%	5,5%
-0,20	-0,39	108%	96%	12,7%
0,18	0,23	122%	111%	10,6%
-0,52	-0,11	105%	95%	10,9%
0,61	0,56	115%	107%	7,5%

	9.318					
	6.837					
	3.955					
4.375	32	-1.620	35	22,0	-13,0	63%
	2.755					
	482					
	140					
	34					
	321					
	31					
	160					
	2.882					
150	64	-86	5	2,1	-2,9	43%
240	58	-182	4	1,0	-3,0	24%
	1.634					
	183					
600	341	-259	4	2,3	-1,7	57%
	601					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

29,91%	26,62%	507,7	129,0	3,9
26,10%	21,00%	443,0	101,8	4,4
6,92%	2,10%	117,4	10,2	11,5
4,22%	2,63%	71,7	12,7	5,6
1,85%	0,74%	31,4	3,6	8,7
0,38%	0,14%	6,4	0,7	9,7
1,54%	0,54%	26,2	2,6	10,0
0,15%	0,07%	2,5	0,3	7,3
4,75%	2,84%	80,6	13,7	5,9
2,14%	2,22%	36,3	10,7	3,4
3,03%	8,50%	51,4	41,2	1,2
1,12%	1,24%	19,1	6,0	3,2
3,81%	5,61%	64,7	27,2	2,4
3,81%	5,61%	64,7	27,2	2,4

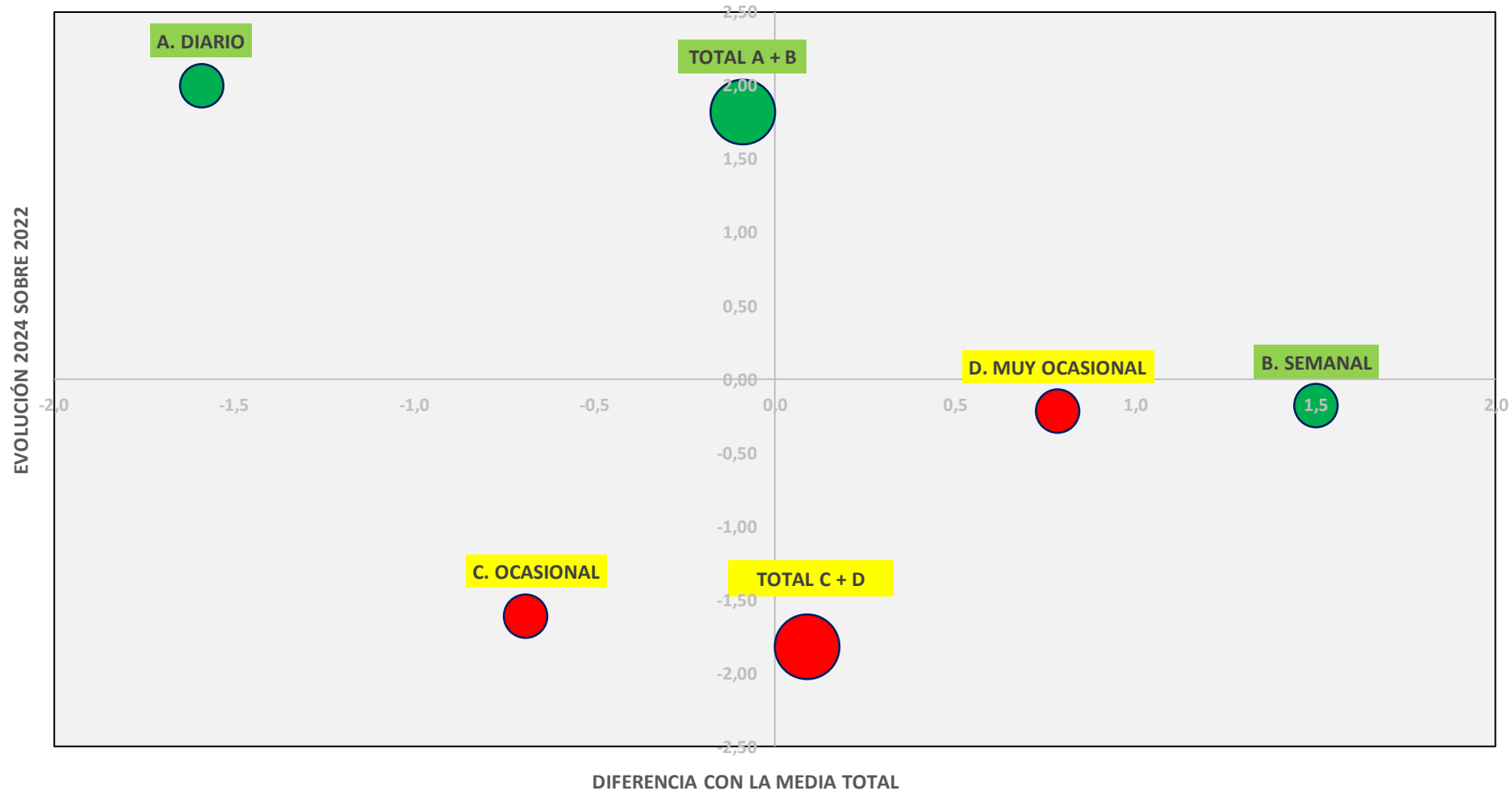
0,44	0,07	97%	97%
0,52	0,07	98%	97%
0,25	0,05	99%	99%
0,36	0,25	105%	106%
0,15	0,06	105%	105%
-0,04	-0,01	88%	91%
-0,19	-0,06	86%	87%
0,00	-0,01	95%	81%
0,27	0,24	102%	105%
-0,16	-0,20	89%	88%
-0,02	-0,12	95%	95%
-0,11	-0,13	87%	87%
-0,08	0,00	94%	96%
-0,08	0,00	94%	96%

-0,53	-0,93	108%	95%	14,5%
-0,13	-0,48	110%	96%	14,6%
-0,18	-0,04	107%	96%	12,0%
0,23	0,14	117%	103%	12,6%
0,07	0,04	115%	104%	10,4%
0,04	0,02	124%	117%	6,2%
0,01	-0,04	111%	92%	20,5%
0,01	-0,01	115%	89%	29,1%
-0,08	0,01	108%	98%	10,4%
-0,01	0,01	110%	98%	11,6%
-0,22	-0,64	103%	91%	12,8%
-0,01	0,01	109%	99%	10,3%
-0,40	-0,45	100%	91%	10,1%
-0,40	-0,45	100%	91%	10,1%

	2.480					
	1.957					
	196					
	245					
	69					
	13					
	50					
	7					
	264					
	207					
	792					
	115					
	523					
	523					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

EXTREMADURA



EXTREMADURA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

31,7%	41,4%	468	199	2,4
38,6%	31,9%	572	154	3,7
70,3%	73,4%	1040	353	2,9
25,8%	20,2%	381	97	3,9
3,9%	6,4%	58	31	1,9
29,7%	26,6%	439	128	3,4
100%	100%	1479	481	3,1

-0,03	-1,59	83%	92%
-0,17	1,50	83%	100%
-0,20	-0,09	83%	95%
0,18	-0,69	84%	92%
0,02	0,78	84%	109%
0,20	0,09	84%	96%
0,00	0,00	84%	96%

1,09	2,00	118%	106%	11,4%
-0,31	-0,18	113%	100%	12,7%
0,79	1,82	115%	103%	11,4%
-0,51	-1,61	112%	93%	19,6%
-0,28	-0,22	106%	97%	9,0%
-0,79	-1,82	111%	94%	17,6%
0,00	0,00	114%	101%	13,0%

	3.828					
	2.953					
	6.781					
	1.871					
	591					
	2.462					
	9.243					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.479,2	480,6	3,1
70,32%	73,36%	1.040,1	352,6	2,9
31,67%	41,41%	468,4	199,0	2,4
1,66%	0,39%	24,5	1,9	13,1
20,09%	28,74%	297,2	138,1	2,2
4,33%	5,23%	64,0	25,1	2,5
0,82%	1,22%	12,1	5,9	2,1
0,13%	0,31%	1,9	1,5	1,3
1,45%	3,46%	21,5	16,6	1,3
0,46%	0,23%	6,7	1,1	6,0
2,73%	1,83%	40,4	8,8	4,6
38,65%	31,95%	571,7	153,6	3,7
1,73%	0,68%	25,7	3,3	7,9
0,42%	0,64%	6,2	3,1	2,0
10,80%	19,89%	159,8	95,6	1,7
1,70%	1,57%	25,1	7,6	3,3
11,69%	3,58%	172,9	17,2	10,0
12,30%	5,58%	182,0	26,8	6,8

0,00	0,00	84%	96%
-0,20	-0,09	83%	95%
-0,03	-1,59	83%	92%
-0,26	0,04	72%	106%
0,72	-0,45	87%	94%
0,02	-0,38	84%	89%
-0,16	-0,27	70%	78%
-0,04	-0,10	64%	73%
0,08	-0,28	88%	88%
-0,17	-0,09	61%	70%
-0,22	-0,07	77%	92%
-0,17	1,50	83%	100%
0,09	-0,02	88%	93%
0,02	-0,03	87%	92%
1,45	3,02	96%	113%
-0,11	-0,35	78%	78%
-0,04	-0,19	83%	91%
-1,58	-0,94	74%	82%

0,00	0,00	114%	101%	13,0%
0,79	1,82	115%	103%	11,4%
1,09	2,00	118%	106%	11,4%
0,10	0,03	121%	110%	10,5%
1,04	1,92	120%	108%	11,2%
-0,56	0,04	101%	101%	-0,6%
-0,12	-0,10	99%	93%	5,9%
-0,01	-0,02	106%	95%	11,6%
0,27	0,05	139%	102%	36,7%
-0,02	-0,01	109%	96%	13,1%
0,40	0,10	133%	106%	25,1%
-0,31	-0,18	113%	100%	12,7%
0,09	0,11	120%	119%	0,8%
0,02	0,05	121%	110%	10,2%
-0,59	-0,88	108%	96%	11,9%
0,20	0,17	129%	113%	14,1%
-0,56	-0,15	109%	97%	12,3%
0,53	0,52	119%	111%	7,0%

	9.243					
	6.781					
	3.828					
4.375	36	-1.718	35	21,3	-13,7	61%
	2.657					
	483					
	113					
	29					
	320					
	22					
	169					
	2.953					
150	63	-87	5	2,1	-2,9	42%
240	59	-181	4	1,0	-3,0	25%
	1.839					
	145					
600	331	-269	4	2,2	-1,8	55%
	516					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

29,68%	26,64%	439,0	128,0	3,4
25,77%	20,24%	381,1	97,3	3,9
6,85%	2,10%	101,3	10,1	10,1
3,50%	2,24%	51,7	10,8	4,8
1,80%	0,64%	26,6	3,1	8,6
0,48%	0,17%	7,1	0,8	9,0
1,72%	0,56%	25,5	2,7	9,5
0,16%	0,10%	2,3	0,5	4,9
4,52%	2,51%	66,9	12,1	5,5
2,38%	2,44%	35,2	11,7	3,0
3,04%	8,08%	45,0	38,8	1,2
1,31%	1,40%	19,4	6,7	2,9
3,92%	6,40%	57,9	30,7	1,9
3,92%	6,40%	57,9	30,7	1,9

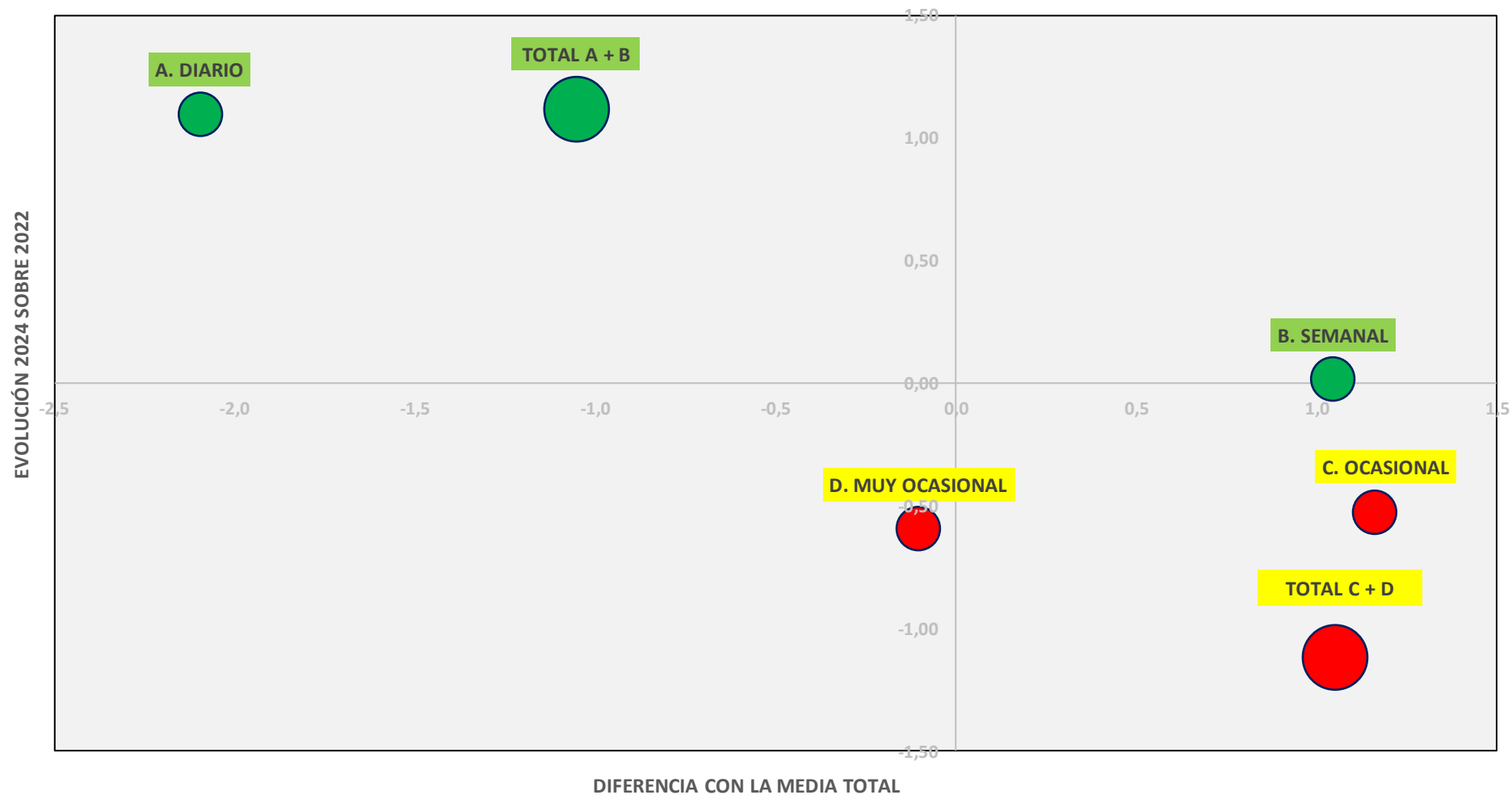
0,20	0,09	84%	96%
0,18	-0,69	84%	92%
0,18	0,05	86%	98%
-0,37	-0,13	76%	90%
0,10	-0,04	89%	90%
0,07	0,02	97%	110%
-0,01	-0,04	83%	89%
0,01	0,02	89%	113%
0,05	-0,08	84%	93%
0,08	0,02	86%	96%
-0,01	-0,54	83%	90%
0,08	0,04	89%	98%
0,02	0,78	84%	109%
0,02	0,78	84%	109%

-0,79	-1,82	111%	94%	17,6%
-0,51	-1,61	112%	93%	19,6%
-0,06	-0,07	113%	97%	15,7%
0,04	-0,06	115%	98%	17,3%
0,02	0,01	115%	102%	13,0%
-0,04	-0,07	104%	70%	48,1%
-0,16	-0,13	104%	81%	28,0%
0,01	-0,01	120%	92%	30,5%
0,12	0,01	117%	101%	15,9%
-0,12	-0,23	108%	92%	17,7%
-0,28	-0,95	104%	90%	15,8%
-0,04	-0,10	110%	94%	16,9%
-0,28	-0,22	106%	97%	9,0%
-0,28	-0,22	106%	97%	9,0%

	2.462					
	1.871					
	194					
	207					
	60					
	15					
	52					
	9					
	232					
	225					
	747					
	130					
	591					
	591					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

CASTILLA - LA MANCHA



CASTILLA - LA MANCHA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

29,8%	40,9%	458	193	2,4
39,7%	31,5%	610	149	4,1
69,5%	72,4%	1068	342	3,1
27,3%	22,1%	419	104	4,0
3,2%	5,5%	49	26	1,9
30,5%	27,6%	468	130	3,6
100%	100%	1536	472	3,3

-1,90	-2,10	82%	89%
0,90	1,04	89%	97%
-1,00	-1,05	86%	92%
1,68	1,16	92%	99%
-0,68	-0,10	72%	92%
1,00	1,05	90%	98%
0,00	0,00	87%	94%

0,12	1,10	108%	97%	11,8%
-0,55	0,02	107%	94%	12,8%
-0,42	1,12	107%	96%	12,0%
0,85	-0,52	112%	92%	20,9%
-0,42	-0,59	96%	85%	12,1%
0,42	-1,12	110%	91%	20,8%
0,00	0,00	108%	94%	14,5%

	3.712					
	2.857					
	6.569					
	2.005					
	500					
	2.504					
	9.073					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.536,3	471,8	3,3
69,53%	72,40%	1.068,2	341,6	3,1
29,80%	40,91%	457,8	193,0	2,4
	1,56%	0,27%	24,0	1,3
	18,59%	27,86%	285,6	131,5
	4,51%	5,65%	69,3	26,6
	0,94%	1,41%	14,4	6,7
	0,17%	0,38%	2,6	1,8
	1,34%	3,58%	20,6	16,9
	0,66%	0,32%	10,2	1,5
	2,03%	1,44%	31,2	6,8
	39,73%	31,49%	610,3	148,6
	1,60%	0,63%	24,5	3,0
	0,43%	0,68%	6,6	3,2
	9,17%	17,77%	140,9	83,9
	1,81%	1,85%	27,8	8,7
	11,54%	3,62%	177,2	17,1
	15,19%	6,95%	233,4	32,8

0,00	0,00	87%	94%
-1,00	-1,05	86%	92%
-1,90	-2,10	82%	89%
	-0,36	-0,08	71%
	-0,79	-1,33	83%
	0,20	0,04	91%
	-0,05	-0,08	83%
	0,00	-0,03	89%
	-0,03	-0,16	85%
	0,04	0,00	92%
	-0,92	-0,46	60%
	0,90	1,04	89%
	-0,05	-0,06	84%
	0,02	0,01	92%
	-0,18	0,90	85%
	0,00	-0,07	87%
	-0,19	-0,15	85%
	1,31	0,42	95%

0,00	0,00	108%	94%	14,5%
-0,42	1,12	107%	96%	12,0%
0,12	1,10	108%	97%	11,8%
	0,07	0,01	113%	99%
	0,16	0,96	109%	98%
	-0,59	-0,04	96%	94%
	0,04	0,06	112%	99%
	0,03	0,01	129%	98%
	0,19	0,10	125%	97%
	0,07	0,04	121%	107%
	0,17	-0,03	118%	92%
	-0,55	0,02	107%	94%
	-0,06	0,01	104%	96%
	0,03	0,07	116%	105%
	-0,20	-0,50	106%	92%
	0,25	0,26	126%	110%
	-1,07	-0,32	99%	87%
	0,49	0,48	112%	101%

	9.073					
	6.569					
	3.712					
	25					
4.375	2.528	-1.847	35	20,2	-14,8	58%
	512					
	128					
	35					
	324					
	29					
	130					
	2.857					
	57					
150	57	-93	5	1,9	-3,1	38%
240	61	-179	4	1,0	-3,0	26%
	1.613					
	168					
600	328	-272	4	2,2	-1,8	55%
	631					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

30,47%	27,60%	468,2	130,2	3,6
27,26%	22,09%	418,8	104,2	4,0
	7,52%	2,33%	115,5	11,0
	4,01%	2,51%	61,5	11,9
	1,86%	0,69%	28,6	3,3
	0,43%	0,15%	6,6	0,7
	1,70%	0,62%	26,1	2,9
	0,17%	0,10%	2,6	0,5
	4,88%	2,71%	74,9	12,8
	2,21%	2,26%	34,0	10,7
	3,34%	9,41%	51,3	44,4
	1,15%	1,31%	17,6	6,2
	3,21%	5,51%	49,4	26,0
	3,21%	5,51%	49,4	26,0

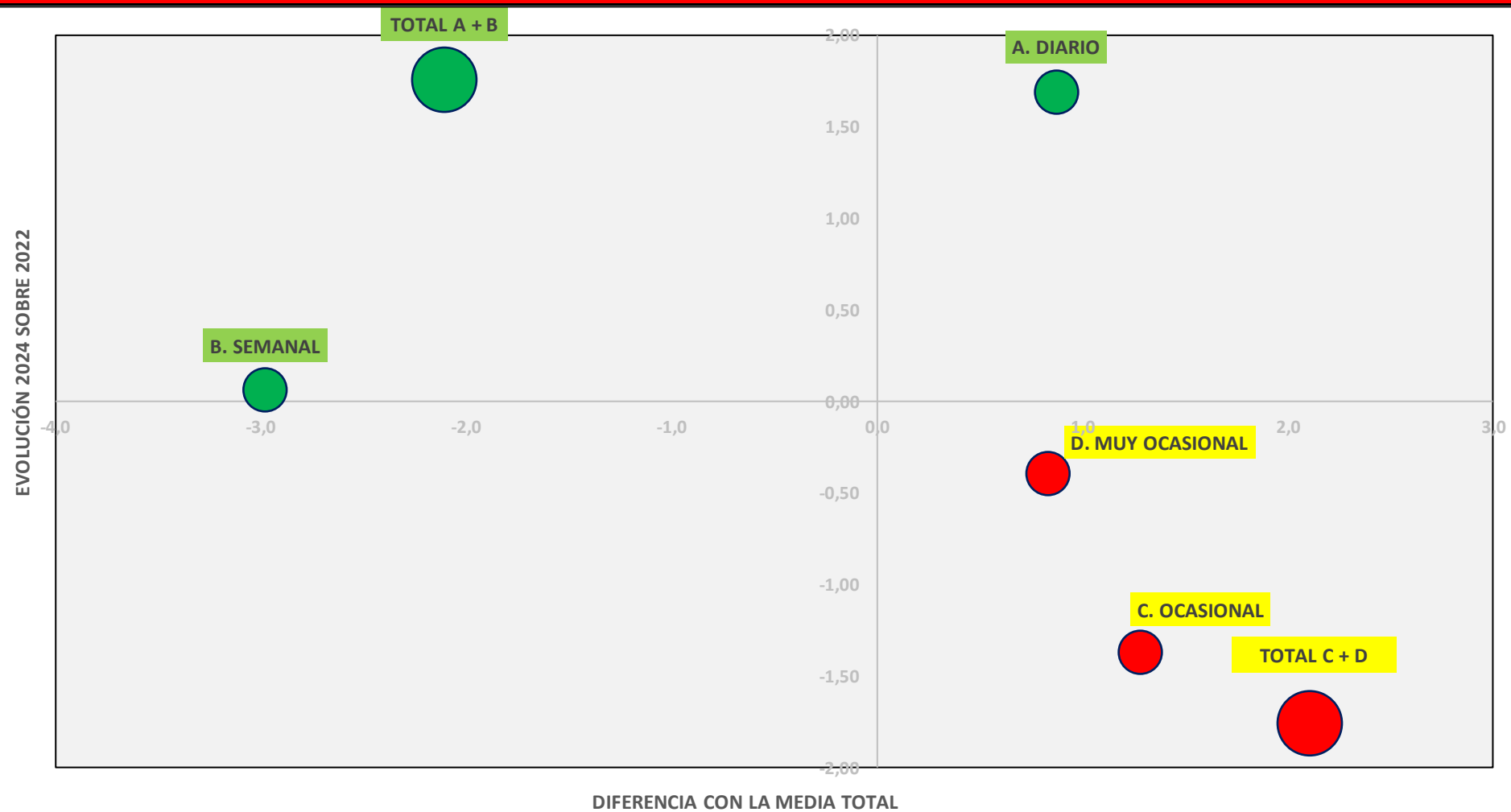
1,00	1,05	90%	98%
1,68	1,16	92%	99%
	0,85	0,28	98%
	0,14	0,14	90%
	0,16	0,01	95%
	0,01	0,01	90%
	-0,03	0,02	85%
	0,02	0,02	99%
	0,40	0,11	95%
	-0,09	-0,16	83%
	0,29	0,79	95%
	-0,08	-0,06	81%
	-0,68	-0,10	72%
	-0,68	-0,10	72%

0,42	-1,12	110%	91%	20,8%
0,85	-0,52	112%	92%	20,9%
	0,11	0,01	110%	95%
	0,56	0,23	126%	104%
	0,02	0,04	110%	100%
	0,08	0,04	133%	127%
	0,08	-0,02	113%	91%
	-0,01	-0,01	105%	89%
	0,20	0,11	113%	98%
	-0,01	-0,04	107%	93%
	-0,23	-0,86	101%	86%
	0,04	-0,02	112%	93%
	-0,42	-0,59	96%	85%
	-0,42	-0,59	96%	85%

	2.504					
	2.005					
	211					
	228					
	63					
	14					
	56					
	9					
	245					
	205					
	854					
	119					
	500					
	500					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

ILLES BALEARS



ILLES BALEARS

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

32,7%	43,9%	660	250	2,6
37,2%	27,5%	751	156	4,8
69,8%	71,3%	1411	406	3,5
25,6%	22,2%	516	127	4,1
4,6%	6,4%	93	37	2,5
30,2%	28,7%	609	163	3,7
100%	100%	2020	570	3,5

0,96	0,87	118%	116%
-1,65	-2,98	109%	102%
-0,69	-2,11	113%	110%
-0,02	1,28	114%	120%
0,70	0,83	135%	130%
0,69	2,11	117%	122%
0,00	0,00	114%	113%

1,07	1,70	122%	110%	11,4%
-0,27	0,07	117%	106%	11,0%
0,79	1,76	120%	108%	10,6%
-0,26	-1,37	117%	99%	17,8%
-0,53	-0,39	106%	99%	6,6%
-0,79	-1,76	115%	99%	16,0%
0,00	0,00	118%	105%	12,1%

	4.806					
	3.009					
	7.815					
	2.433					
	706					
	3.139					
	10.955					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	2.020,2	569,6	3,5
69,84%	71,34%	1.410,9	406,4	3,5
32,66%	43,88%	659,8	249,9	2,6
1,77%	0,33%	35,7	1,9	19,2
20,70%	29,85%	418,1	170,0	2,5
3,86%	5,54%	77,9	31,5	2,5
1,04%	1,61%	21,0	9,2	2,3
0,19%	0,56%	3,9	3,2	1,2
1,35%	3,50%	27,3	19,9	1,4
0,56%	0,29%	11,4	1,7	6,9
3,20%	2,20%	64,6	12,5	5,1
37,18%	27,47%	751,0	156,5	4,8
2,15%	0,84%	43,5	4,8	9,1
0,34%	0,66%	6,9	3,8	1,8
9,55%	15,07%	192,9	85,8	2,2
1,58%	1,71%	31,9	9,7	3,3
10,80%	3,21%	218,1	18,3	11,9
12,76%	5,99%	257,7	34,1	7,6

0,00	0,00	114%	113%
-0,69	-2,11	113%	110%
0,96	0,87	118%	116%
-0,15	-0,03	105%	105%
1,32	0,66	122%	116%
-0,45	-0,07	102%	112%
0,06	0,12	121%	122%
0,02	0,15	130%	154%
-0,02	-0,24	112%	106%
-0,06	-0,03	103%	103%
0,25	0,31	124%	132%
-1,65	-2,98	109%	102%
0,51	0,14	149%	137%
-0,06	-0,01	96%	112%
0,20	-1,80	116%	101%
-0,23	-0,21	100%	101%
-0,93	-0,56	105%	96%
-1,12	-0,54	105%	104%

0,00	0,00	118%	105%	12,1%
0,79	1,76	120%	108%	10,6%
1,07	1,70	122%	110%	11,4%
0,08	0,03	124%	114%	7,9%
0,74	1,58	123%	111%	10,1%
-0,10	0,37	115%	113%	1,9%
-0,12	-0,07	106%	101%	4,4%
-0,10	-0,05	78%	97%	-19,8%
0,14	-0,09	131%	103%	28,0%
-0,15	-0,07	93%	86%	8,6%
0,59	-0,01	145%	105%	38,2%
-0,27	0,07	117%	106%	11,0%
0,26	0,14	134%	126%	6,8%
-0,11	-0,05	89%	98%	-9,4%
-0,02	-0,32	118%	103%	14,3%
0,26	0,36	141%	134%	5,2%
-0,88	-0,20	109%	99%	10,3%
0,22	0,14	120%	108%	11,4%

	10.955					
	7.815					
	4.806					
	36					
4.375	3.270	-1.105	35	26,2	-8,8	75%
	607					
	177					
	61					
	383					
	32					
	241					
	3.009					
	92	-58	5	3,1	-1,9	61%
150	73	-167	4	1,2	-2,8	30%
240	1.651					
	187					
600	351	-249	4	2,3	-1,7	59%
	656					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

30,16%	28,66%	609,4	163,2	3,7
25,57%	22,21%	516,5	126,5	4,1
5,67%	1,67%	114,5	9,5	12,0
3,72%	2,19%	75,1	12,5	6,0
1,69%	0,70%	34,2	4,0	8,6
0,37%	0,13%	7,5	0,8	9,9
1,79%	0,58%	36,1	3,3	10,9
0,11%	0,07%	2,3	0,4	5,5
4,76%	2,76%	96,1	15,7	6,1
2,52%	2,40%	50,9	13,6	3,7
3,66%	10,30%	73,9	58,7	1,3
1,28%	1,39%	25,8	7,9	3,3
4,60%	6,44%	92,9	36,7	2,5
4,60%	6,44%	92,9	36,7	2,5

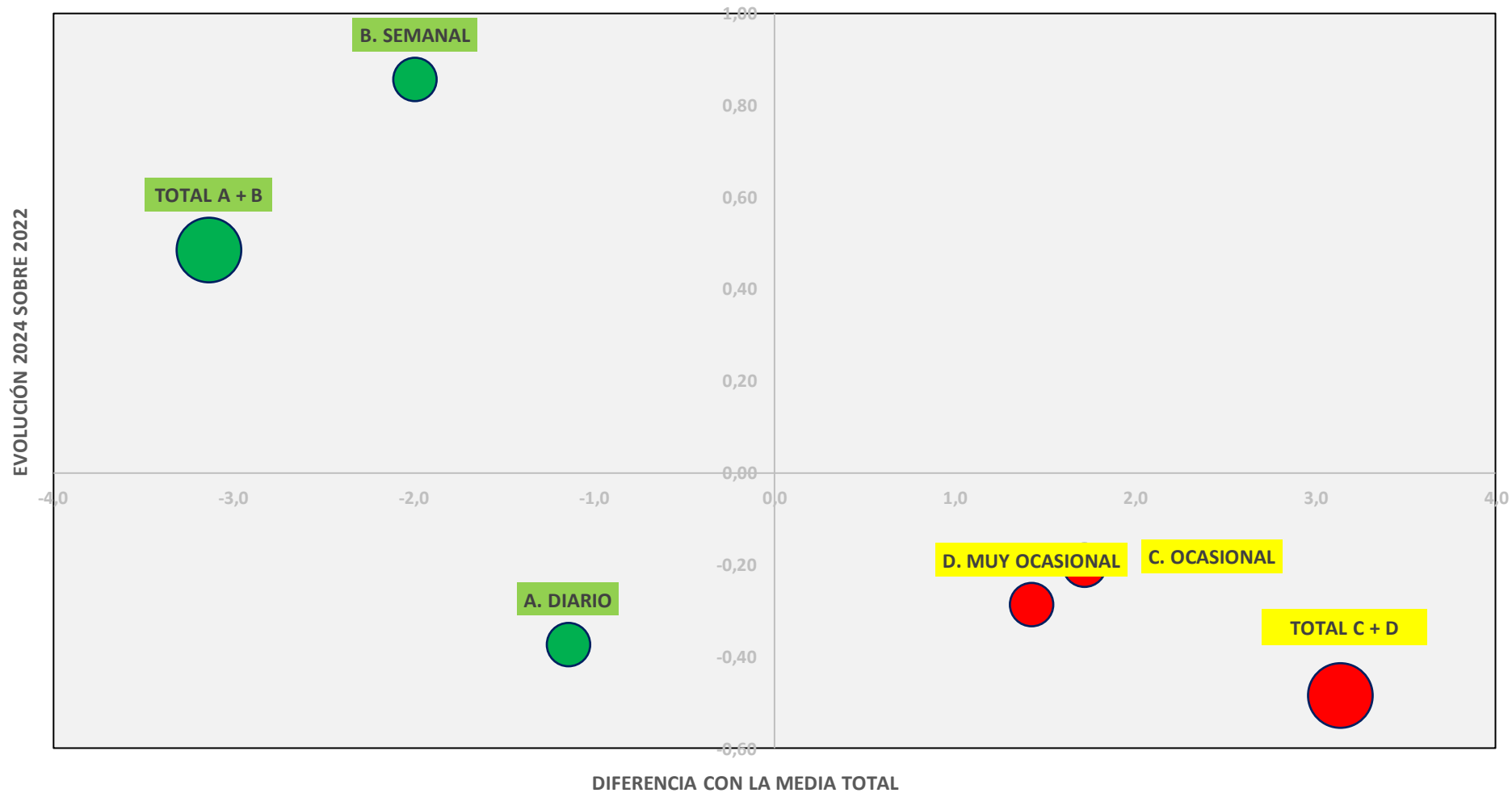
0,69	2,11	117%	122%
-0,02	1,28	114%	120%
-1,00	-0,37	97%	93%
-0,15	-0,18	110%	105%
-0,01	0,02	114%	117%
-0,04	-0,01	103%	105%
0,06	-0,02	118%	110%
-0,03	-0,01	88%	100%
0,28	0,16	121%	120%
0,22	-0,02	125%	112%
0,61	1,68	137%	135%
0,05	0,03	118%	116%
0,70	0,83	135%	130%
0,70	0,83	135%	130%

-0,79	-1,76	115%	99%	16,0%
-0,26	-1,37	117%	99%	17,8%
-0,03	-0,04	118%	103%	14,3%
-0,03	0,15	117%	113%	3,4%
-0,01	0,03	118%	110%	6,7%
0,00	0,00	119%	102%	16,4%
0,14	-0,04	128%	99%	30,2%
-0,02	-0,03	103%	74%	40,1%
0,12	0,00	121%	105%	14,9%
0,16	-0,07	126%	102%	23,3%
-0,54	-1,22	103%	94%	9,3%
-0,06	-0,15	113%	95%	18,6%
-0,53	-0,39	106%	99%	6,6%
-0,53	-0,39	106%	99%	6,6%

	3.139					
	2.433					
	183					
	240					
	77					
	15					
	64					
	8					
	302					
	262					
	1.129					
	153					
	706					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

ANDALUCÍA



ANDALUCÍA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

31,5%	41,9%	496	198	2,5
37,7%	28,5%	595	135	4,4
69,1%	70,3%	1091	332	3,3
26,4%	22,7%	417	107	3,9
4,4%	7,0%	70	33	2,1
30,9%	29,7%	487	140	3,5
100%	100%	1578	473	3,3

-0,24	-1,15	88%	91%
-1,13	-1,99	86%	88%
-1,37	-3,14	87%	90%
0,86	1,71	92%	102%
0,51	1,43	101%	118%
1,37	3,14	93%	105%
0,00	0,00	89%	94%

-0,25	-0,37	110%	95%	15,6%
0,20	0,86	111%	99%	12,6%
-0,05	0,49	111%	97%	14,6%
0,45	-0,20	113%	95%	18,5%
-0,40	-0,29	102%	92%	10,2%
0,05	-0,49	111%	94%	17,6%
0,00	0,00	111%	96%	15,5%

	3.806					
	2.587					
	6.393					
	2.059					
	640					
	2.699					
	9.092					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.577,7	472,8	3,3
69,15%	70,31%	1.091,0	332,4	3,3
31,46%	41,86%	496,3	197,9	2,5
	1,75%	0,35%	27,6	1,7
	18,75%	27,65%	295,8	130,7
	4,57%	5,76%	72,1	27,2
	0,91%	1,38%	14,3	6,5
	0,16%	0,40%	2,6	1,9
	1,52%	4,04%	24,0	19,1
	0,62%	0,32%	9,8	1,5
	3,18%	1,96%	50,1	9,3
	37,69%	28,45%	594,6	134,5
	1,55%	0,67%	24,4	3,2
	0,39%	0,62%	6,1	2,9
	8,82%	15,25%	139,1	72,1
	1,87%	1,89%	29,4	8,9
	12,00%	3,82%	189,3	18,1
	13,07%	6,21%	206,2	29,3

0,00	0,00	89%	94%
-1,37	-3,14	87%	90%
-0,24	-1,15	88%	91%
	-0,17	0,00	81%
	-0,62	-1,54	86%
	0,26	0,16	94%
	-0,07	-0,12	82%
	0,00	-0,01	88%
	0,15	0,30	99%
	-0,01	0,00	88%
	0,23	0,07	96%
	-1,13	-1,99	86%
	-0,10	-0,03	84%
	-0,02	-0,05	85%
	-0,54	-1,62	84%
	0,05	-0,03	92%
	0,27	0,05	91%
	-0,81	-0,32	84%

0,00	0,00	111%	96%	15,5%
-0,05	0,49	111%	97%	14,6%
-0,25	-0,37	110%	95%	15,6%
	-0,12	0,01	104%	5,4%
	-0,44	-0,16	108%	13,5%
	-0,34	-0,11	103%	9,4%
	0,00	0,06	110%	9,8%
	0,00	0,01	109%	11,8%
	0,14	-0,06	122%	29,3%
	0,00	0,00	111%	13,9%
	0,52	-0,13	133%	47,3%
	0,20	0,86	111%	12,6%
	0,01	0,09	111%	0,8%
	-0,01	0,02	108%	8,4%
	-0,31	-0,10	107%	12,3%
	0,15	0,24	120%	9,7%
	-0,69	-0,10	105%	12,2%
	1,06	0,71	121%	11,2%

	9.092					
	6.393					
	3.806					
		32				
4.375	2.514	-1.861	35	20,1	-14,9	57%
	524					
	125					
	36					
	367					
	29					
	179					
	2.587					
150	61	-89	5	2,0	-3,0	40%
240	56	-184	4	0,9	-3,1	23%
	1.387					
	172					
600	347	-253	4	2,3	-1,7	58%
	564					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

30,85%	29,69%	486,8	140,4	3,5
26,44%	22,65%	417,2	107,1	3,9
	6,99%	2,21%	110,2	10,4
	4,12%	2,59%	65,0	12,3
	1,69%	0,71%	26,7	3,3
	0,43%	0,15%	6,8	0,7
	1,70%	0,58%	26,8	2,7
	0,15%	0,09%	2,3	0,4
	4,01%	2,21%	63,3	10,5
	2,50%	2,62%	39,5	12,4
	3,52%	10,05%	55,5	47,5
	1,33%	1,44%	21,0	6,8
	4,41%	7,04%	69,6	33,3
	4,41%	7,04%	69,6	33,3

1,37	3,14	93%	105%
0,86	1,71	92%	102%
	0,32	0,12	93%
	0,26	0,22	95%
	0,00	0,03	89%
	0,02	0,01	93%
	-0,03	-0,02	88%
	0,00	0,00	87%
	-0,46	-0,38	80%
	0,20	0,21	97%
	0,47	1,43	103%
	0,10	0,07	96%
	0,51	1,43	101%
	0,51	1,43	101%

0,05	-0,49	111%	94%	17,6%
0,45	-0,20	113%	95%	18,5%
	0,04	0,01	112%	15,8%
	0,31	0,20	120%	15,1%
	0,07	0,06	116%	11,1%
	0,05	0,03	124%	7,0%
	0,06	-0,03	115%	25,3%
	0,02	0,01	132%	18,6%
	0,10	0,07	114%	14,3%
	0,10	0,07	116%	17,2%
	-0,26	-0,60	103%	13,8%
	-0,03	-0,02	108%	14,6%
	-0,40	-0,29	102%	10,2%
	-0,40	-0,29	102%	10,2%

	2.699					
	2.059					
	201					
	236					
	64					
	14					
	53					
	8					
	201					
	238					
	914					
	131					
	640					

Resultados

Comunidades Autónomas en mala posición:

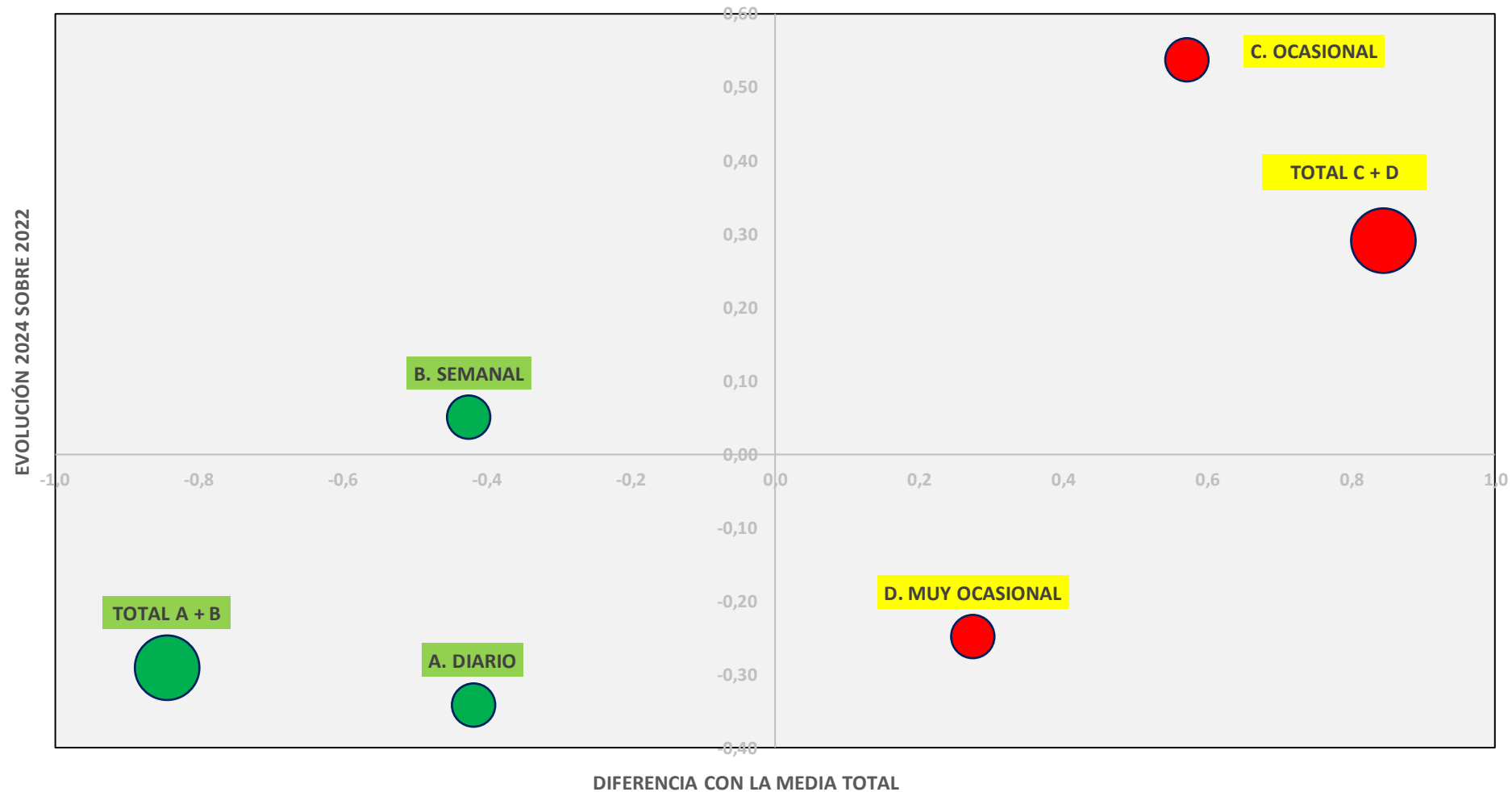
Categorías de consumo recomendado diario y frecuente (semanal) están...

...por debajo de la media nacional

...2024 empeora sobre 2022

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

COMUNITAT VALENCIANA



COMUNITAT
VALENCIANA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

31,7%	42,6%	548	210	2,6
38,7%	30,0%	669	148	4,5
70,4%	72,6%	1216	358	3,4
25,8%	21,5%	446	106	4,2
3,7%	5,9%	64	29	2,2
29,6%	27,4%	510	135	3,8
100%	100%	1727	493	3,5

0,02	-0,42	98%	97%
-0,09	-0,43	97%	97%
-0,07	-0,85	97%	97%
0,24	0,57	98%	101%
-0,17	0,27	93%	103%
0,07	0,85	98%	101%
0,00	0,00	98%	98%

-0,17	-0,34	112%	99%	12,8%
-0,37	0,05	111%	100%	11,3%
-0,54	-0,29	111%	99%	12,1%
0,97	0,54	117%	102%	14,0%
-0,43	-0,25	101%	96%	5,1%
0,54	0,29	114%	101%	13,4%
0,00	0,00	112%	100%	12,5%

	4.037					
	2.846					
	6.883					
	2.039					
	558					
	2.597					
	9.480					

A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.726,6	493,0	3,5
70,45%	72,61%	1.216,4	357,9	3,4
31,72%	42,58%	547,6	209,9	2,6
2,14%	0,35%	36,9	1,7	21,3
19,23%	28,86%	332,0	142,3	2,3
4,56%	5,70%	78,8	28,1	2,8
1,15%	1,84%	19,9	9,1	2,2
0,16%	0,40%	2,7	2,0	1,4
1,31%	3,44%	22,6	16,9	1,3
0,71%	0,36%	12,2	1,8	6,9
2,46%	1,63%	42,5	8,0	5,3
38,73%	30,02%	668,7	148,0	4,5
1,79%	0,78%	31,0	3,8	8,1
0,35%	0,66%	6,0	3,2	1,8
9,53%	15,98%	164,5	78,8	2,1
1,90%	2,04%	32,7	10,1	3,3
10,77%	3,53%	186,0	17,4	10,7
14,40%	7,03%	248,5	34,6	7,2

0,00	0,00	98%	98%
-0,07	-0,85	97%	97%
0,02	-0,42	98%	97%
0,22	0,00	109%	98%
-0,15	-0,32	97%	97%
0,25	0,10	103%	100%
0,17	0,35	115%	121%
-0,01	-0,01	91%	95%
-0,06	-0,30	93%	90%
0,08	0,04	110%	110%
-0,49	-0,27	81%	84%
-0,09	-0,43	97%	97%
0,15	0,08	106%	110%
-0,06	-0,01	83%	96%
0,17	-0,89	99%	93%
0,08	0,12	102%	104%
-0,95	-0,24	90%	92%
0,52	0,50	101%	106%

0,00	0,00	112%	100%	12,5%
-0,54	-0,29	111%	99%	12,1%
-0,17	-0,34	112%	99%	12,8%
-0,15	0,00	105%	99%	5,7%
-0,71	-0,72	108%	97%	11,2%
-0,05	0,31	111%	105%	5,2%
-0,03	0,04	110%	102%	7,4%
-0,02	-0,06	101%	87%	16,5%
0,13	0,01	125%	100%	25,2%
0,03	0,01	118%	104%	13,1%
0,62	0,07	150%	104%	43,9%
-0,37	0,05	111%	100%	11,3%
-0,14	0,01	104%	101%	3,2%
-0,04	-0,01	100%	99%	1,1%
-0,35	-0,63	108%	96%	12,8%
0,17	0,24	123%	113%	9,0%
-0,87	-0,20	104%	94%	10,0%
0,86	0,64	119%	110%	8,8%

	9.480					
	6.883					
	4.037					
4.375	33	-1.639	35	21,9	-13,1	63%
	2.736					
	540					
	175					
	38					
	326					
	34					
	155					
	2.846					
150	74	-76	5	2,5	-2,5	49%
240	62	-178	4	1,0	-3,0	26%
	1.515					
	194					
600	335	-265	4	2,2	-1,8	56%
	666					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

29,55%	27,39%	510,2	135,0	3,8
25,83%	21,51%	445,9	106,0	4,2
6,39%	1,95%	110,4	9,6	11,5
4,04%	2,40%	69,7	11,8	5,9
2,04%	0,85%	35,2	4,2	8,4
0,41%	0,14%	7,1	0,7	10,5
1,54%	0,57%	26,6	2,8	9,5
0,17%	0,09%	2,9	0,4	6,9
4,54%	2,66%	78,4	13,1	6,0
2,29%	2,33%	39,5	11,5	3,4
3,15%	9,07%	54,5	44,7	1,2
1,26%	1,46%	21,7	7,2	3,0
3,72%	5,89%	64,3	29,0	2,2
3,72%	5,89%	64,3	29,0	2,2

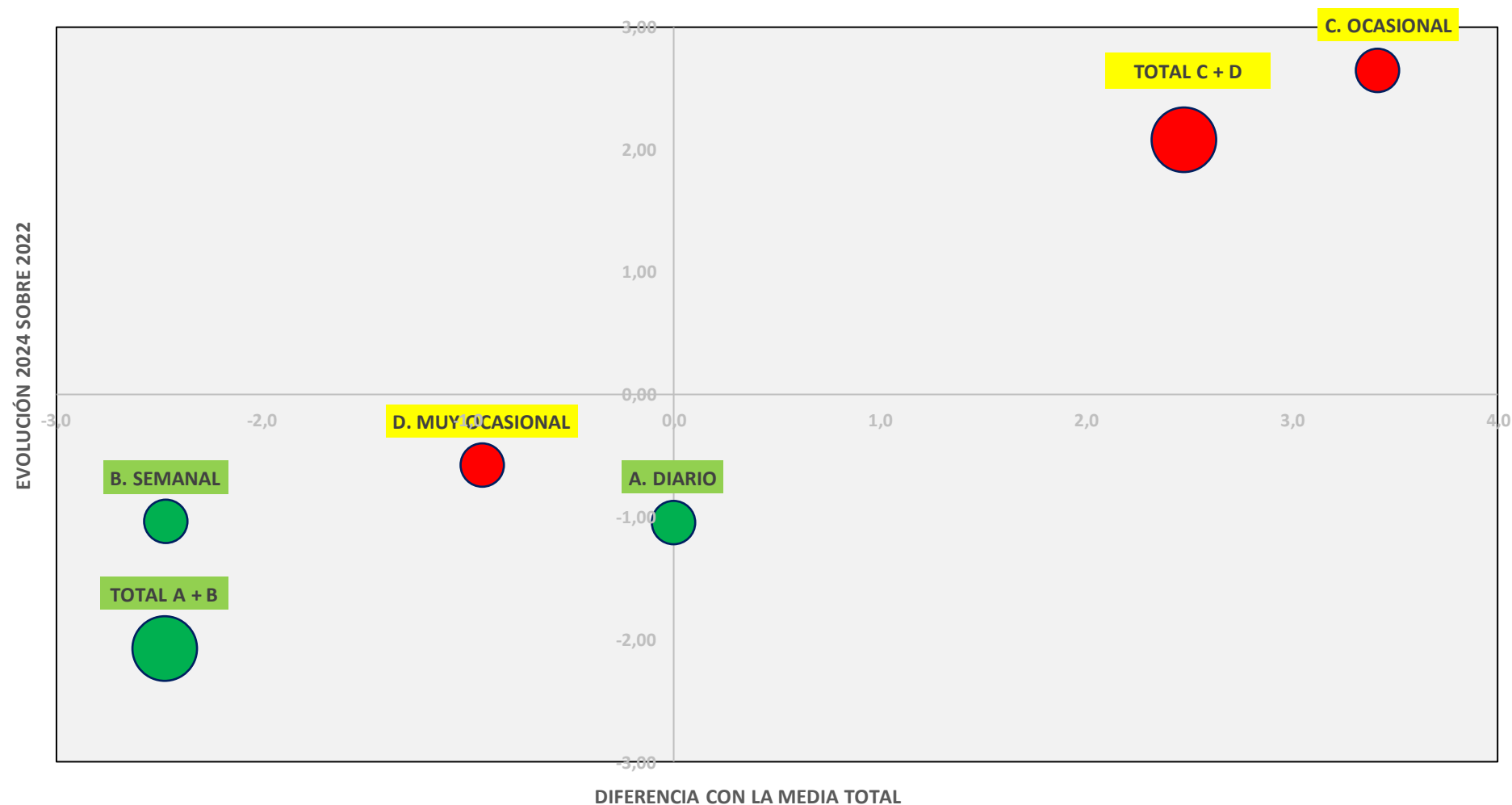
0,07	0,85	98%	101%
0,24	0,57	98%	101%
-0,27	-0,10	93%	93%
0,17	0,02	102%	99%
0,34	0,17	117%	123%
0,00	-0,01	97%	93%
-0,19	-0,04	87%	92%
0,02	0,00	112%	102%
0,06	0,06	99%	100%
-0,01	-0,09	97%	94%
0,10	0,45	101%	103%
0,12	0,09	99%	104%
-0,17	0,27	93%	103%
-0,17	0,27	93%	103%

0,54	0,29	114%	101%	13,4%
0,97	0,54	117%	102%	14,0%
0,03	0,00	113%	100%	13,2%
0,40	0,25	124%	111%	11,8%
0,14	0,03	121%	103%	17,0%
0,02	0,00	117%	98%	19,5%
0,03	-0,03	114%	95%	20,6%
0,01	-0,01	120%	92%	30,4%
0,13	0,03	115%	101%	14,3%
0,09	0,08	117%	103%	13,3%
0,11	0,21	116%	102%	13,9%
0,03	-0,02	115%	99%	16,3%
-0,43	-0,25	101%	96%	5,1%
-0,43	-0,25	101%	96%	5,1%

	2.597					
	2.039					
	185					
	228					
	81					
	13					
	54					
	8					
	252					
	221					
	860					
	138					
	558					
	558					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

CANARIAS



CANARIAS

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

33,2%	43,0%	571	214	2,7
35,6%	28,0%	613	139	4,4
68,8%	71,0%	1184	353	3,4
27,5%	24,3%	473	121	3,9
3,7%	4,7%	64	23	2,7
31,2%	29,0%	537	144	3,7
100%	100%	1721	497	3,5

1,51	-0,01	102%	99%
-3,22	-2,47	89%	91%
-1,71	-2,48	95%	96%
1,92	3,41	104%	115%
-0,20	-0,93	92%	82%
1,71	2,48	103%	108%
0,00	0,00	97%	99%

0,21	-1,04	112%	96%	17,6%
-1,44	-1,04	107%	94%	13,7%
-1,23	-2,07	110%	95%	15,3%
1,56	2,65	118%	110%	7,8%
-0,33	-0,58	102%	87%	17,6%
1,23	2,07	116%	105%	10,3%
0,00	0,00	112%	98%	14,1%

	4.113					
	2.676					
	6.789					
	2.329					
	447					
	2.776					
	9.565					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.721,0	497,4	3,5
68,81%	70,98%	1.184,2	353,0	3,4
33,21%	43,00%	571,5	213,9	2,7
2,05%	0,44%	35,2	2,2	16,3
20,21%	27,87%	347,9	138,6	2,5
4,11%	5,31%	70,7	26,4	2,7
1,07%	1,51%	18,4	7,5	2,5
0,31%	0,65%	5,3	3,2	1,6
2,06%	4,94%	35,4	24,6	1,4
0,40%	0,19%	6,9	0,9	7,2
3,00%	2,10%	51,7	10,4	5,0
35,60%	27,98%	612,7	139,1	4,4
1,69%	0,67%	29,1	3,3	8,8
0,31%	0,53%	5,4	2,6	2,1
11,12%	16,58%	191,3	82,5	2,3
2,18%	2,03%	37,5	10,1	3,7
9,01%	2,86%	155,1	14,2	10,9
11,29%	5,30%	194,3	26,4	7,4

0,00	0,00	97%	99%
-1,71	-2,48	95%	96%
1,51	-0,01	102%	99%
0,13	0,08	104%	122%
0,84	-1,32	101%	94%
-0,20	-0,30	93%	94%
0,09	0,01	106%	100%
0,14	0,24	180%	157%
0,69	1,20	146%	131%
-0,23	-0,13	62%	59%
0,06	0,20	99%	109%
-3,22	-2,47	89%	91%
0,05	-0,03	100%	95%
-0,09	-0,14	75%	78%
-1,12%	-0,29	115%	97%
0,37	0,12	117%	105%
-2,71	-0,90	75%	75%
-2,59	-1,23	79%	80%

0,00	0,00	112%	98%	14,1%
-1,23	-2,07	110%	95%	15,3%
0,21	-1,04	112%	96%	17,6%
0,07	-0,02	115%	94%	23,3%
-0,61	-1,61	108%	92%	17,1%
-0,12	0,10	108%	100%	8,7%
0,05	0,03	117%	100%	17,3%
-0,06	-0,07	94%	88%	6,2%
0,37	0,56	136%	110%	23,6%
0,01	0,01	116%	103%	12,4%
0,49	-0,03	133%	96%	38,5%
-1,44	-1,04	107%	94%	13,7%
-0,09	0,04	106%	105%	1,5%
-0,03	-0,03	100%	93%	8,0%
-0,58	-1,10	106%	92%	15,6%
0,34	0,26	132%	112%	18,1%
-0,65	-0,13	104%	93%	11,3%
-0,42	-0,08	108%	96%	11,7%

	9.565					
	6.789					
	4.113					
4.375	42	-1.710	35	21,3	-13,7	61%
	2.665					
	508					
	144					
	62					
	472					
	18					
	201					
	2.676					
150	64	-86	5	2,1	-2,9	43%
240	50	-190	4	0,8	-3,2	21%
	1.586					
	194					
600	274	-326	4	1,8	-2,2	46%
	507					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

31,19%	29,02%	536,8	144,4	3,7
27,50%	24,35%	473,2	121,1	3,9
6,40%	1,94%	110,1	9,6	11,4
4,08%	2,23%	70,3	11,1	6,3
1,72%	0,66%	29,6	3,3	8,9
0,54%	0,18%	9,4	0,9	10,5
2,12%	0,70%	36,4	3,5	10,4
0,13%	0,06%	2,3	0,3	8,3
4,69%	2,73%	80,8	13,6	6,0
2,93%	3,23%	50,4	16,0	3,1
3,34%	11,00%	57,5	54,7	1,0
1,55%	1,62%	26,6	8,1	3,3
3,69%	4,68%	63,6	23,3	2,7
3,69%	4,68%	63,6	23,3	2,7

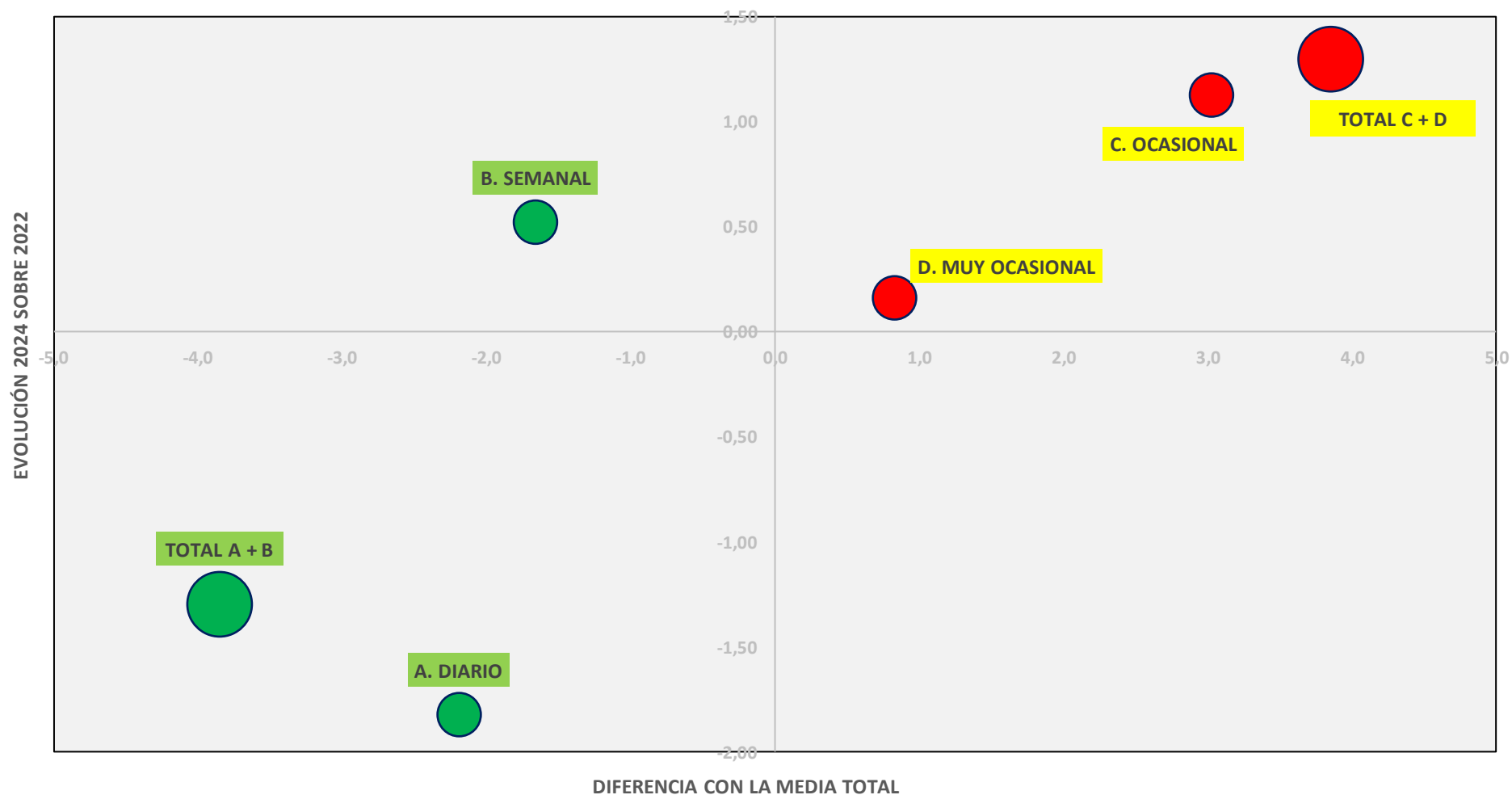
1,71	2,48	103%	108%
1,92	3,41	104%	115%
-0,27	-0,11	93%	94%
0,22	-0,15	103%	93%
0,02	-0,02	98%	97%
0,13	0,04	128%	123%
0,38	0,10	119%	116%
-0,01	-0,03	87%	66%
0,22	0,13	102%	104%
0,63	0,81	124%	132%
0,29	2,38	106%	126%
0,31	0,26	122%	117%
-0,20	-0,93	92%	82%
-0,20	-0,93	92%	82%

1,23	2,07	116%	105%	10,3%
1,56	2,65	118%	110%	7,8%
0,00	-0,02	112%	97%	15,4%
0,33	0,16	121%	105%	15,2%
0,07	0,08	116%	110%	5,3%
0,06	0,03	125%	117%	6,9%
0,13	-0,01	119%	97%	22,7%
0,01	0,00	123%	93%	32,4%
0,22	0,09	117%	101%	15,8%
0,40	0,64	129%	122%	5,9%
0,36	1,71	125%	116%	8,0%
-0,02	-0,02	110%	96%	14,2%
-0,33	-0,58	102%	87%	17,6%
-0,33	-0,58	102%	87%	17,6%

	2.776					
	2.329					
	185					
	213					
	64					
	17					
	67					
	5					
	261					
	309					
	1.053					
	155					
	447					
	447					

COMPARACIÓN CON LA MEDIA Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

REGIÓN DE MURCIA



REGIÓN DE MURCIA

DATOS 2024				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	EUROS X KILO

DIFERENCIA RESPECTO DE T.ESPAÑA			
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN

EVOLUCIÓN 2024 RESPECTO DE 2022				
% EUROS	% VOLUMEN	GASTO X CÁPITA	CONSUMO X CÁPITA VOLUMEN	% VAR. PRECIO

COMPARATIVA CONSUMO SEMANAL MEDIO						
VOLUMEN (GRAMOS SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			RACIONES (SEMANALES X CÁPITA, DATOS 2024)			% DIF.
RECOMEN DADO	REAL	DIF.	RECOMEN DADO	REAL	DIF.	

A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS

29,5%	40,8%	509	201	2,5
38,5%	28,8%	665	142	4,7
67,9%	69,6%	1174	343	3,4
28,1%	24,0%	486	118	4,1
3,9%	6,4%	68	32	2,1
32,1%	30,4%	554	150	3,7
100%	100%	1728	493	3,5

-2,23	-2,20	91%	93%
-0,35	-1,66	97%	93%
-2,59	-3,85	94%	93%
2,56	3,02	107%	112%
0,03	0,83	98%	112%
2,59	3,85	106%	112%
0,00	0,00	98%	98%

-1,92	-1,82	103%	91%	13,0%
0,15	0,52	110%	97%	13,6%
-1,77	-1,29	107%	93%	14,4%
1,71	1,13	116%	100%	16,9%
0,06	0,16	111%	97%	14,0%
1,77	1,29	116%	99%	16,8%
0,00	0,00	109%	95%	15,2%

	3.868					
	2.729					
	6.597					
	2.271					
	611					
	2.882					
	9.479					

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES
	FRUTAS Y HORTALIZAS
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES
	HARINA Y PAN RALLADO
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL
	ACEITE
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE

100,00%	100,00%	1.728,1	492,9	3,5
67,94%	69,60%	1.174,0	343,1	3,4
29,47%	40,81%	509,2	201,2	2,5
2,16%	0,33%	37,4	1,6	23,1
18,41%	28,26%	318,1	139,3	2,3
4,01%	5,09%	69,2	25,1	2,8
1,00%	1,54%	17,3	7,6	2,3
0,17%	0,50%	2,9	2,4	1,2
1,24%	3,46%	21,4	17,0	1,3
0,61%	0,30%	10,5	1,5	7,1
1,87%	1,34%	32,4	6,6	4,9
38,47%	28,79%	664,8	141,9	4,7
1,93%	0,78%	33,3	3,8	8,7
0,40%	0,72%	6,9	3,5	1,9
9,64%	15,51%	166,6	76,4	2,2
1,62%	1,73%	28,1	8,5	3,3
12,16%	3,82%	210,2	18,8	11,2
12,72%	6,24%	219,8	30,7	7,2

0,00	0,00	98%	98%
-2,59	-3,85	94%	93%
-2,23	-2,20	91%	93%
0,24	-0,02	110%	92%
-0,97	-0,93	93%	95%
-0,30	-0,52	91%	89%
0,02	0,05	99%	101%
0,00	0,09	99%	119%
-0,14	-0,28	88%	91%
-0,02	-0,02	95%	91%
-1,07	-0,55	62%	69%
-0,35	-1,66	97%	93%
0,28	0,08	114%	109%
-0,01	0,05	96%	105%
0,29	-1,37	101%	90%
-0,19	-0,19	88%	89%
0,44	0,05	101%	99%
-1,16	-0,29	89%	94%

0,00	0,00	109%	95%	15,2%
-1,77	-1,29	107%	93%	14,4%
-1,92	-1,82	103%	91%	13,0%
-0,03	0,00	108%	94%	14,7%
-1,89	-1,57	99%	90%	10,3%
-0,33	0,03	101%	95%	5,9%
0,01	0,07	110%	99%	11,2%
0,02	0,07	121%	111%	9,4%
0,00	-0,39	109%	85%	28,1%
0,01	0,01	111%	97%	15,0%
0,29	-0,03	129%	93%	39,2%
0,15	0,52	110%	97%	13,6%
0,22	0,13	123%	115%	7,5%
-0,03	0,02	101%	97%	4,1%
-0,06	-0,41	109%	92%	17,6%
0,11	0,20	117%	107%	9,3%
-0,05	0,12	109%	98%	11,2%
-0,03	0,46	109%	102%	6,5%

	9.479					
	6.597					
	3.868					
4.375	31	-1.697	35	21,4	-13,6	61%
	2.678					
	482					
	146					
	47					
	328					
	28					
	127					
	2.729					
150	74	-76	5	2,5	-2,5	49%
240	68	-172	4	1,1	-2,9	28%
	1.470					
	164					
600	362	-238	4	2,4	-1,6	60%
	591					

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS
	SNACKS SALADOS
	SNACKS DULCES
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS
	BEBIDAS DULCES
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

32,06%	30,40%	554,1	149,8	3,7
28,14%	23,96%	486,3	118,1	4,1
7,32%	2,31%	126,5	11,4	11,1
4,54%	2,74%	78,4	13,5	5,8
1,78%	0,74%	30,8	3,7	8,4
0,36%	0,12%	6,2	0,6	10,3
1,88%	0,65%	32,4	3,2	10,1
0,19%	0,09%	3,2	0,5	7,1
4,41%	2,45%	76,2	12,1	6,3
2,47%	2,65%	42,6	13,1	3,3
3,98%	10,70%	68,7	52,7	1,3
1,23%	1,49%	21,3	7,4	2,9
3,92%	6,44%	67,8	31,7	2,1
3,92%	6,44%	67,8	31,7	2,1

2,59	3,85	106%	112%
2,56	3,02	107%	112%
0,66	0,27	107%	111%
0,67	0,37	114%	113%
0,08	0,06	102%	107%
-0,05	-0,02	85%	83%
0,14	0,05	106%	106%
0,04	0,01	122%	109%
-0,07	-0,14	96%	93%
0,17	0,23	105%	107%
0,93	2,07	127%	122%
0,00	0,12	98%	107%
0,03	0,83	98%	112%
0,03	0,83	98%	112%

1,77	1,29	116%	99%	16,8%
1,71	1,13	116%	100%	16,9%
0,25	0,05	113%	97%	16,8%
-0,04	0,07	108%	97%	11,2%
-0,01	0,01	108%	96%	12,5%
-0,02	0,00	104%	95%	9,5%
0,28	0,05	128%	103%	24,0%
0,00	0,01	111%	104%	5,9%
0,45	0,29	122%	108%	13,1%
0,29	0,30	124%	107%	15,7%
0,51	0,40	125%	99%	27,2%
0,01	-0,06	110%	91%	20,5%
0,06	0,16	111%	97%	14,0%
0,06	0,16	111%	97%	14,0%

	2.882					
	2.271					
	219					
	260					
	71					
	12					
	62					
	9					
	233					
	251					
	1.014					
	141					
	611					

Resultados

3.

Consumo de categorías de producto y variación de precio

% VARIACIÓN DE PRECIO ENTRE 2022 Y 2024 <i>(por inflación o cambio de mix de consumo)</i>		COMUNIDADES AUTÓNOMAS CON MÁS VARIACIÓN EN EL PRECIO MEDIO (POR INFLACIÓN Y AJUSTE DE MIX DE CONSUMO)								MEDIA	COMUNIDADES AUTÓNOMAS CON MENOS VARIACIÓN EN EL PRECIO MEDIO (POR INFLACIÓN Y AJUSTE DE MIX DE CONSUMO)								
		ANDALUCÍA	REGIÓN DE MURCIA	PRINCIPADO DE ASTURIAS	CASTILLA Y LEÓN	C. FORAL DE NAVARRA	CASTILLA - LA MANCHA	CANARIAS	CANTABRIA	T. ESPAÑA	EXTREMADURA	GALICIA	LA RIOJA	COMUNIDAD DE MADRID	COMUNITAT VALENCIANA	ILLES BALEARS	CATALUÑA	PAIS VASCO	ARAGÓN
--Letra roja en fondo amarillo: Variación de precio superior a la media. --Letra azul en fondo verde: Variación de precio inferior a la media.																			
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO	15,6%	13,0%	12,5%	12,9%	12,5%	11,8%	17,6%	14,6%	13,0%	11,4%	12,4%	13,8%	12,8%	12,8%	11,4%	11,6%	9,9%	13,8%
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE	12,6%	13,6%	15,5%	14,7%	17,4%	12,8%	13,7%	6,5%	11,5%	12,7%	11,4%	9,7%	11,4%	11,3%	11,0%	8,0%	10,2%	9,1%
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO	14,6%	14,4%	14,5%	14,0%	14,7%	12,0%	15,3%	12,0%	12,4%	11,4%	12,2%	11,5%	12,0%	12,1%	10,6%	10,1%	10,2%	11,3%
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL	18,5%	16,9%	20,4%	17,8%	12,6%	20,9%	7,8%	14,9%	16,0%	19,6%	16,6%	18,9%	14,6%	14,0%	17,8%	15,9%	14,6%	10,9%
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL	10,2%	14,0%	1,7%	9,8%	8,4%	12,1%	17,6%	12,5%	10,2%	9,0%	5,5%	6,1%	10,1%	5,1%	6,6%	16,3%	6,8%	2,2%
C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO	17,6%	16,8%	16,0%	16,9%	15,0%	20,8%	10,3%	15,9%	15,7%	17,6%	15,2%	14,5%	14,5%	13,4%	16,0%	16,4%	14,6%	9,7%
A + B+ C+ D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS	15,5%	15,2%	15,1%	14,7%	14,5%	14,5%	14,1%	13,3%	13,3%	13,0%	13,0%	12,6%	12,6%	12,5%	12,1%	11,9%	11,0%	10,9%

La relación entre el gasto (en valor o euros) y el consumo (en volumen, en kilos) presenta un incremento notable entre 2024 y 2022. Se trata del efecto de dos causas que juegan en diferente sentido:

- por una parte: el incremento de precio a igualdad de producto, cuando el consumidor elige mantener su hábito de consumo (inflación, que tensiona los precios al alza);
- por otra parte: el cambio en el mix de consumo de los hogares para adecuar su renta al contexto de precios en el mercado (migrando de unas categorías de mayor calidad y precio a otras de inferior calidad y precio, o por el cambio de marcas de mayor precio a otras de menor precio); este factor tiende a mitigar en parte los efectos de la inflación.

El juego de ambas tendencias produce la variación de precio resultante (es decir, la tensión inflacionaria es superior a la variación de precio medio medida).

Como puede verse, existe cierta dispersión en la variabilidad de precios medios entre categorías de alimentos (desde el 10.2% en los productos de consumo recomendado muy ocasional -las bebidas alcohólicas- hasta el 16% de los alimentos de consumo ocasional hay casi 6 pp. de diferencia).

También vemos que la resultante es muy diferente entre las Comunidades Autónomas: Cataluña, País Vasco y Aragón son las que menos incrementan sus precios medios (por encima del 10%, en todo caso), mientras que Asturias, Murcia y Andalucía son las que más variación presentan.

% VARIACIÓN DE PRECIO ENTRE 2022 Y 2024 (por inflación o cambio de mix de consumo)	COMUNIDADES AUTÓNOMAS CON MÁS VARIACIÓN EN EL PRECIO MEDIO (POR INFLACIÓN Y AJUSTE DE MIX DE CONSUMO)								MEDI A	COMUNIDADES AUTÓNOMAS CON MENOS VARIACIÓN EN EL PRECIO MEDIO (POR INFLACIÓN Y AJUSTE DE MIX DE CONSUMO)							
	ANDAL UCÍA	REGIÓN DE MURCIA	PRINCIP ADO DE ASTURI AS	CASTIL LA Y LEÓN	C. FORAL DE NAVAR RA	CASTIL LA - LA MANCH A	CANARI AS	CANTA BRIA		T.ESPA ÑA	EXTREM ADURA	GALICIA	LA RIOJA	COMUNI DAD DE MADRID	COMUNI TAT VALENC IANA	ILLES BALEAR S	CATALU ÑA

--Letra roja en fondo amarillo: Variación de precio superior a la media.

--Letra azul en fondo verde: Variación de precio inferior a la media.

	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO	15,6%	13,0%	12,5%	12,9%	12,5%	11,8%	17,6%	14,6%	13,0%	11,4%	12,4%	13,8%	12,8%	12,8%	11,4%	11,6%	9,9%	13,8%
	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE	12,6%	13,6%	15,5%	14,7%	17,4%	12,8%	13,7%	6,5%	11,5%	12,7%	11,4%	9,7%	11,4%	11,3%	11,0%	8,0%	10,2%	9,1%
	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO	14,6%	14,4%	14,5%	14,0%	14,7%	12,0%	15,3%	12,0%	12,4%	11,4%	12,2%	11,5%	12,0%	12,1%	10,6%	10,1%	10,2%	11,3%
	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL	18,5%	16,9%	20,4%	17,8%	12,6%	20,9%	7,8%	14,9%	16,0%	19,6%	16,6%	18,9%	14,6%	14,0%	17,8%	15,9%	14,6%	10,9%
	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL	10,2%	14,0%	1,7%	9,8%	8,4%	12,1%	17,6%	12,5%	10,2%	9,0%	5,5%	6,1%	10,1%	5,1%	6,6%	16,3%	6,8%	2,2%
	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO	17,6%	16,8%	16,0%	16,9%	15,0%	20,8%	10,3%	15,9%	15,7%	17,6%	15,2%	14,5%	14,5%	13,4%	16,0%	16,4%	14,6%	9,7%
	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS	15,5%	15,2%	15,1%	14,7%	14,5%	14,5%	14,1%	13,3%	13,3%	13,0%	13,0%	12,6%	12,6%	12,5%	12,1%	11,9%	11,0%	10,9%

	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS	15,5%	15,2%	15,1%	14,7%	14,5%	14,5%	14,1%	13,3%	13,3%	13,0%	13,0%	12,6%	12,6%	12,5%	12,1%	11,9%	11,0%	10,9%
A + B	CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO	14,6%	14,4%	14,5%	14,0%	14,7%	12,0%	15,3%	12,0%	12,4%	11,4%	12,2%	11,5%	12,0%	12,1%	10,6%	10,1%	10,2%	11,3%
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO	15,6%	13,0%	12,5%	12,9%	12,5%	11,8%	17,6%	14,6%	13,0%	11,4%	12,4%	13,8%	12,8%	12,8%	11,4%	11,6%	9,9%	13,8%
	CAFÉ, TÉ, INFUSIONES	5,4%	14,7%	20,2%	6,9%	9,1%	13,8%	23,3%	6,2%	10,5%	10,5%	9,2%	23,3%	16,1%	5,7%	7,9%	9,2%	11,9%	8,5%
	FRUTAS Y HORTALIZAS	13,5%	10,3%	8,5%	11,9%	12,4%	11,5%	17,1%	10,0%	11,0%	11,2%	8,4%	8,8%	10,0%	11,2%	10,1%	9,9%	7,5%	13,0%
	PAN FRESCO Y PAN TOSTADO	9,4%	5,9%	4,8%	3,8%	-3,3%	2,0%	8,7%	9,1%	4,4%	-0,6%	3,3%	9,2%	5,6%	5,2%	1,9%	1,3%	-1,0%	1,3%
	PASTA Y ARROZ, Y OTROS CEREALES	9,8%	11,2%	23,2%	8,8%	22,7%	14,1%	17,3%	6,2%	8,5%	5,9%	4,4%	20,7%	6,1%	7,4%	4,4%	6,4%	6,2%	9,4%
	HARINA Y PAN RALLADO	11,8%	9,4%	3,5%	12,6%	44,6%	31,7%	6,2%	4,7%	11,6%	11,6%	16,0%	-7,0%	10,8%	16,5%	-19,8%	12,9%	15,5%	2,6%
	PATATAS, CASTAÑAS Y OTROS TUBÉRCULOS	29,3%	28,1%	33,5%	24,5%	25,4%	29,3%	23,6%	34,1%	28,4%	36,7%	32,7%	26,2%	27,3%	25,2%	28,0%	28,6%	26,1%	25,4%
	PLATOS PREPARADOS CON BASE PATATAS O CEREAL	13,9%	15,0%	13,0%	13,0%	4,4%	12,1%	12,4%	21,8%	13,2%	13,1%	21,4%	23,0%	11,3%	13,1%	8,6%	12,6%	16,5%	11,7%
	ACEITE	47,3%	39,2%	41,2%	42,2%	45,5%	28,1%	38,5%	44,4%	45,3%	25,1%	43,3%	57,2%	52,5%	43,9%	38,2%	47,5%	52,3%	48,7%
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE	12,6%	13,6%	15,5%	14,7%	17,4%	12,8%	13,7%	6,5%	11,5%	12,7%	11,4%	9,7%	11,4%	11,3%	11,0%	8,0%	10,2%	9,1%
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	0,8%	7,5%	3,4%	1,3%	7,5%	8,4%	1,5%	-2,7%	2,3%	0,8%	6,9%	0,6%	3,1%	3,2%	6,8%	0,4%	-0,7%	-1,3%
	LEGUMRES	8,4%	4,1%	21,0%	6,1%	3,0%	10,1%	8,0%	9,0%	6,6%	10,2%	-0,3%	8,3%	5,5%	1,1%	-9,4%	9,2%	6,1%	9,8%
	LÁCTEOS	12,3%	17,6%	14,8%	14,5%	15,1%	15,2%	15,6%	1,7%	13,0%	11,9%	13,6%	4,3%	12,7%	12,8%	14,3%	11,6%	13,8%	8,6%
	HUEVOS	9,7%	9,3%	6,2%	9,6%	14,5%	14,1%	18,1%	5,4%	8,9%	14,1%	5,6%	10,9%	10,6%	9,0%	5,2%	6,3%	4,7%	6,5%
	PESCADO Y MARISCO	12,2%	11,2%	13,6%	12,9%	11,4%	13,8%	11,3%	17,5%	11,2%	12,3%	7,6%	11,4%	10,9%	10,0%	10,3%	11,6%	8,0%	10,4%
	CARNE	11,2%	6,5%	11,0%	11,6%	11,1%	10,1%	11,7%	7,3%	8,6%	7,0%	7,7%	8,3%	7,5%	8,8%	11,4%	5,5%	7,5%	6,9%

C + D	CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO	17,6%	16,8%	16,0%	16,9%	15,0%	20,8%	10,3%	15,9%	15,7%	17,6%	15,2%	14,5%	14,5%	13,4%	16,0%	16,4%	14,6%	9,7%
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL	18,5%	16,9%	20,4%	17,8%	12,6%	20,9%	7,8%	14,9%	16,0%	19,6%	16,6%	18,9%	14,6%	14,0%	17,8%	15,9%	14,6%	10,9%
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDO	15,8%	16,8%	12,4%	15,7%	10,7%	15,5%	15,4%	21,4%	14,1%	15,7%	13,1%	15,1%	12,0%	13,2%	14,3%	12,3%	14,1%	11,6%
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS	15,1%	11,2%	21,0%	15,0%	13,4%	20,8%	15,2%	19,0%	13,9%	17,3%	12,5%	19,6%	12,6%	11,8%	3,4%	14,0%	11,7%	9,3%
	SNACKS SALADOS	11,1%	12,5%	16,5%	8,7%	6,4%	10,0%	5,3%	9,9%	10,7%	13,0%	11,6%	13,9%	10,4%	17,0%	6,7%	8,2%	12,4%	4,7%
	SNACKS DULCES	7,0%	9,5%	9,6%	14,5%	21,7%	4,9%	6,9%	10,6%	11,8%	48,1%	6,5%	-12,1%	6,2%	19,5%	16,4%	13,1%	13,2%	19,2%
	CHOCOLATE, CACAO EN POLVO, CREMA DE CACAO	25,3%	24,0%	20,3%	20,3%	17,9%	24,4%	22,7%	35,3%	22,7%	28,0%	26,8%	28,8%	20,5%	20,6%	30,2%	22,1%	15,8%	18,9%
	PASTELERÍA Y REPOSTERÍA	18,6%	5,9%	20,7%	28,9%	95,4%	18,6%	32,4%	23,0%	21,5%	30,5%	27,7%	61,5%	29,1%	30,4%	40,1%	11,5%	5,7%	12,6%
	PRODUCTOS DESAYUNO DULCES	14,3%	13,1%	11,6%	13,8%	9,6%	14,5%	15,8%	20,2%	13,2%	15,9%	10,7%	13,4%	10,4%	14,3%	14,9%	12,6%	14,1%	18,0%
	POSTRES AZUCARADOS Y EDULCORADOS	17,2%	15,7%	11,0%	14,0%	9,7%	15,6%	5,9%	10,1%	12,8%	17,7%	11,5%	13,9%	11,6%	13,3%	23,3%	10,2%	7,3%	8,8%
	BEBIDAS DULCES	13,8%	27,2%	10,4%	11,4%	14,9%	17,0%	8,0%	13,4%	13,8%	15,8%	16,4%	8,2%	12,8%	13,9%	9,3%	16,5%	11,3%	-0,8%
	INGREDIENTES GRASOS Y OTROS	14,6%	20,5%	18,9%	14,9%	18,2%	20,4%	14,2%	19,0%	15,1%	16,9%	19,1%	3,2%	10,3%	16,3%	18,6%	12,9%	11,8%	23,7%
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL	10,2%	14,0%	1,7%	9,8%	8,4%	12,1%	17,6%	12,5%	10,2%	9,0%	5,5%	6,1%	10,1%	5,1%	6,6%	16,3%	6,8%	2,2%
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS	10,2%	14,0%	1,7%	9,8%	8,4%	12,1%	17,6%	12,5%	10,2%	9,0%	5,5%	6,1%	10,1%	5,1%	6,6%	16,3%	6,8%	2,2%

Si analizamos la información con más detalle, veremos que los alimentos con mayor variación de precio medio son las patatas (un 28.4%), el aceite (un 45.3%), la carne procesada y el embutido (un 14.1%), la comida precocinada y las salsas (un 13.9%), el chocolate y sus derivados (22.7%), la repostería (posiblemente por el efecto inflacionario del chocolate, un 21.5%), las bebidas dulces (un 13.8%) y algunos ingredientes culinarios.

Las variaciones son muy diferentes según las Comunidades Autónomas.

Resultados

4. Adecuación del consumo a las recomendaciones para una alimentación saludable: Datos por Comunidades Autónomas

CATEGORÍAS DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIÓN DE CONSUMO

T.ESPAÑA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMEND ADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	23,2	22,6	-0,6	97,5%	35,0	66,2%	64,5%	-1,7
FRUTOS SECOS	2,1	2,2	0,1	106,4%	5,0	42,2%	44,9%	2,7
LEGUMBRES	1,1	1,1	0,0	100,4%	4,0	26,8%	26,9%	0,1
PESCADO Y MARISCO	2,6	2,4	-0,2	94,2%	4,0	64,5%	60,8%	-3,8

Hemos analizado el consumo medio por persona en algunas de las categorías de producto cuyo consumo es relevante y recomendado para llevar una alimentación saludable (Frutas y Hortalizas, Frutos Secos, Legumbres y Pescado), atendiendo a su evolución entre 2022 y 2024 y al grado de cobertura que la realidad supone contra la recomendación de raciones semanales de consumo establecida en las guías alimentarias referentes.

El consumo medio ha descendido entre 2022 y 2024 en dos de las cuatro categorías (Frutas y Hortalizas, y Pescado), y se mantiene estable o crece mínimamente en las otras dos (Frutos Secos y Legumbres). En ninguna de las cuatro categorías de producto el consumo se acerca a las recomendaciones de referencia.

Los datos de las Comunidades Autónomas ofrecen de nuevo elevados grados de dispersión.

Los ofrecemos a continuación, ordenados según el grado de cobertura de la cantidad recomendada que consiguen en Frutas y Hortalizas en 2024.

T.ESPAÑA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	23,2	22,6	-0,6	97,5%	35,0	66,2%	64,5%	-1,7
FRUTOS SECOS	2,1	2,2	0,1	106,4%	5,0	42,2%	44,9%	2,7
LEGUMBRES	1,1	1,1	0,0	100,4%	4,0	26,8%	26,9%	0,1
PESCADO Y MARISCO	2,6	2,4	-0,2	94,2%	4,0	64,5%	60,8%	-3,8

C. FORAL DE NAVARRA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	28,8	28,3	-0,5	98,3%	35,0	82,2%	80,8%	-1,4
FRUTOS SECOS	2,5	2,3	-0,1	95,2%	5,0	49,3%	47,0%	-2,4
LEGUMBRES	1,3	1,4	0,1	107,0%	4,0	32,8%	35,1%	2,3
PESCADO Y MARISCO	2,7	2,8	0,0	100,3%	4,0	68,7%	68,9%	0,2

ILLES BALEARS	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	23,5	26,2	2,6	111,3%	35,0	67,2%	74,7%	7,6
FRUTOS SECOS	2,4	3,1	0,6	125,7%	5,0	48,8%	61,3%	12,5
LEGUMBRES	1,2	1,2	0,0	97,7%	4,0	31,0%	30,3%	-0,7
PESCADO Y MARISCO	2,4	2,3	0,0	99,1%	4,0	59,1%	58,5%	-0,5

CATALUÑA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	26,4	25,7	-0,7	97,2%	35,0	75,5%	73,3%	-2,1
FRUTOS SECOS	2,4	2,4	0,0	101,0%	5,0	47,2%	47,7%	0,5
LEGUMBRES	1,3	1,3	0,0	100,7%	4,0	33,2%	33,4%	0,2
PESCADO Y MARISCO	2,7	2,4	-0,2	90,7%	4,0	67,1%	60,9%	-6,2

PAIS VASCO	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	25,7	25,5	-0,3	98,9%	35,0	73,5%	72,7%	-0,8
FRUTOS SECOS	2,4	2,6	0,2	110,3%	5,0	47,6%	52,5%	4,9
LEGUMBRES	1,2	1,3	0,1	109,0%	4,0	30,6%	33,4%	2,7
PESCADO Y MARISCO	3,1	3,1	0,0	99,2%	4,0	77,2%	76,6%	-0,6

ARAGÓN	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	25,2	25,1	-0,1	99,6%	35,0	71,9%	71,6%	-0,3
FRUTOS SECOS	1,9	2,0	0,1	104,9%	5,0	37,8%	39,6%	1,9
LEGUMBRES	1,2	1,2	0,0	97,4%	4,0	30,5%	29,7%	-0,8
PESCADO Y MARISCO	2,8	2,6	-0,1	94,9%	4,0	69,0%	65,5%	-3,5

Ninguna Comunidad Autónoma cubre, en el período analizado, las recomendaciones de ninguna de las cuatro categorías elegidas.

Pese a ello, el grado de cobertura entre unas y otras es muy diferente.

CASTILLA Y LEÓN	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	25,1	24,5	-0,5	97,9%	35,0	71,6%	70,1%	-1,5
FRUTOS SECOS	2,0	2,3	0,3	114,3%	5,0	39,7%	45,4%	5,7
LEGUMBRES	1,0	1,1	0,1	105,2%	4,0	25,4%	26,7%	1,3
PESCADO Y MARISCO	3,0	2,9	-0,1	96,7%	4,0	76,0%	73,4%	-2,5

GALICIA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	23,3	22,7	-0,6	97,5%	35,0	66,5%	64,8%	-1,7
FRUTOS SECOS	2,0	2,2	0,2	109,5%	5,0	41,0%	44,9%	3,9
LEGUMBRES	0,9	0,9	0,0	101,7%	4,0	21,5%	21,9%	0,4
PESCADO Y MARISCO	3,1	3,0	-0,1	98,0%	4,0	76,7%	75,2%	-1,5

COMUNIDAD DE MADRID	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	22,2	22,0	-0,2	99,1%	35,0	63,5%	63,0%	-0,6
FRUTOS SECOS	2,0	2,1	0,1	105,2%	5,0	40,9%	43,0%	2,1
LEGUMBRES	1,0	1,0	0,0	97,7%	4,0	24,9%	24,4%	-0,6
PESCADO Y MARISCO	2,4	2,3	-0,1	95,1%	4,0	59,7%	56,8%	-2,9

COMUNITAT VALENCIANA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	22,5	21,9	-0,6	97,4%	35,0	64,2%	62,5%	-1,7
FRUTOS SECOS	2,4	2,5	0,0	100,9%	5,0	48,7%	49,1%	0,5
LEGUMBRES	1,1	1,0	0,0	98,7%	4,0	26,3%	26,0%	-0,4
PESCADO Y MARISCO	2,4	2,2	-0,1	94,4%	4,0	59,1%	55,8%	-3,3

LA RIOJA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	20,1	21,5	1,4	106,8%	35,0	57,6%	61,5%	3,9
FRUTOS SECOS	1,8	2,1	0,3	117,1%	5,0	35,3%	41,3%	6,0
LEGUMBRES	0,9	1,0	0,1	110,7%	4,0	23,0%	25,4%	2,5
PESCADO Y MARISCO	2,4	2,4	0,0	100,0%	4,0	61,0%	61,0%	0,0

REGIÓN DE MURCIA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	23,9	21,4	-2,4	89,8%	35,0	68,1%	61,2%	-6,9
FRUTOS SECOS	2,1	2,5	0,3	114,6%	5,0	42,8%	49,1%	6,2
LEGUMBRES	1,2	1,1	0,0	97,2%	4,0	29,2%	28,4%	-0,8
PESCADO Y MARISCO	2,5	2,4	-0,1	97,9%	4,0	61,7%	60,3%	-1,3

Ninguna Comunidad Autónoma cubre, en el período analizado, las recomendaciones de ninguna de las cuatro categorías elegidas.

Pese a ello, el grado de cobertura entre unas y otras es muy diferente.

CANARIAS	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	23,1	21,3	-1,7	92,5%	35,0	65,9%	60,9%	-5,0
FRUTOS SECOS	2,0	2,1	0,1	104,5%	5,0	40,8%	42,7%	1,9
LEGUMBRES	0,9	0,8	-0,1	93,0%	4,0	22,6%	21,0%	-1,6
PESCADO Y MARISCO	2,0	1,8	-0,1	93,5%	4,0	48,9%	45,7%	-3,2

EXTREMADURA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	19,7	21,3	1,5	107,8%	35,0	56,3%	60,7%	4,4
FRUTOS SECOS	1,8	2,1	0,3	119,3%	5,0	35,1%	41,8%	6,8
LEGUMBRES	0,9	1,0	0,1	109,7%	4,0	22,5%	24,7%	2,2
PESCADO Y MARISCO	2,3	2,2	-0,1	96,6%	4,0	57,1%	55,1%	-1,9

PRINCIPADO DE ASTURIAS	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	22,5	21,1	-1,5	93,5%	35,0	64,4%	60,2%	-4,2
FRUTOS SECOS	2,1	2,2	0,1	105,1%	5,0	41,6%	43,7%	2,1
LEGUMBRES	1,2	1,1	-0,1	92,1%	4,0	30,6%	28,2%	-2,4
PESCADO Y MARISCO	3,2	2,9	-0,4	88,6%	4,0	81,0%	71,7%	-9,3

CASTILLA - LA MANCHA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	20,7	20,2	-0,5	97,8%	35,0	59,1%	57,8%	-1,3
FRUTOS SECOS	2,0	1,9	-0,1	96,4%	5,0	39,6%	38,2%	-1,4
LEGUMBRES	1,0	1,0	0,1	105,3%	4,0	24,3%	25,6%	1,3
PESCADO Y MARISCO	2,5	2,2	-0,3	86,8%	4,0	63,0%	54,7%	-8,3

ANDALUCÍA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	21,1	20,1	-1,0	95,4%	35,0	60,2%	57,5%	-2,8
FRUTOS SECOS	1,8	2,0	0,2	110,4%	5,0	36,7%	40,5%	3,8
LEGUMBRES	0,9	0,9	0,0	100,0%	4,0	23,5%	23,5%	0,0
PESCADO Y MARISCO	2,5	2,3	-0,2	93,4%	4,0	62,0%	57,9%	-4,1

CANTABRIA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
FRUTAS Y HORTALIZAS	20,5	18,4	-2,1	89,9%	35,0	58,4%	52,5%	-5,9
FRUTOS SECOS	1,9	2,1	0,2	108,7%	5,0	38,6%	41,9%	3,4
LEGUMBRES	1,7	1,7	0,0	99,3%	4,0	41,9%	41,6%	-0,3
PESCADO Y MARISCO	2,5	2,4	-0,1	94,3%	4,0	62,3%	58,8%	-3,5

Ninguna Comunidad Autónoma cubre, en el período analizado, las recomendaciones de ninguna de las cuatro categorías elegidas.

Pese a ello, el grado de cobertura entre unas y otras es muy diferente.

Resultados y conclusiones

1. Peso significativo de los grupos de alimentos menos recomendados a nivel nutricional (consumo ocasional y muy ocasional): 29.5% (euros) y 26.5% (kilos).
2. Los grupos de alimentos de consumo recomendado frecuente (varias raciones diarias o semanales) incrementan su participación en los kilos consumidos entre 2022 y 2024 (+0.32 pp.), pese a que el decremento de participación en gasto (-0.25 pp.) apunta a un incremento de precios medios en este período (por inflación o por cambio de mix de consumo).
3. Pese a lo anterior, grupos de alimentos muy relevantes bajan su participación en los kilos consumidos (Frutas y Hortalizas, Aceite, Lácteos y Pescado).
4. El mix de categorías no está equilibrado: algunas categorías de consumo recomendado, pero en una cantidad y frecuencia concretas (y limitadas, como la Carne, cuyo peso sube todavía más si sumamos la Carne Procesada y los Embutidos) superan a otras de más relevancia (como el Pescado).
5. El gasto medio por persona se ha incrementado 11 pp. entre 2024 y 2022, mientras que el consumo en kilos ha descendido 2 pp. Esto apunta a un efecto combinado de un incremento del 13.3%, por dos factores: la inflación (que tensiona al alza) y el cambio de mix de compra de los hogares españoles para ajustar sus presupuestos a la realidad del mercado (que tensionaría, en principio, a la baja).
6. El precio medio por kilo consumido es inferior en muchas categorías que están por debajo de la recomendación (ejemplo: Fruta y Hortaliza), que el precio medio por kilo consumido en categorías que están por encima de la recomendación (ejemplo: Carne, Carne Procesada, productos dulces, snacks...).
7. La cantidad media consumida por persona no satisface las recomendaciones nutricionales en Frutas y Hortalizas (al 65% de la recomendación), Frutos Secos (al 45%), Legumbres (al 27%) y Pescado (al 61%).
8. Así, comer más sano no parece más caro que comer menos sano. Se podría cambiar el patrón de consumo mejorando la dieta sin gastar más.
9. Los datos anteriores apuntan a claras áreas de mejora en la composición de la dieta, que, como hemos visto, presentan un elevado grado de dispersión cuando son analizados por cada Comunidad Autónoma.
10. El estudio revela áreas de actuación para el consumidor, los operadores de la cadena (fabricantes y distribuidores), y para las administraciones y gobiernos responsables.

Recomendaciones generales

1. Aumentar el consumo de fruta y hortaliza. Hay que tener en cuenta que es el único grupo de alimentos cuya recomendación (5 al día...) es de mínimos. Estamos lejos de llegar a la cantidad mínima recomendada. Es especialmente preocupante el caso de las Comunidades Autónomas que además están disminuyendo el consumo.
2. Mayor presencia de legumbres. Son esenciales en una dieta saludables. Son nutricionalmente tan completas que la recomendación de consumo ha aumentado en los últimos años, siendo hoy la recomendación consumir entre 4 y 7 raciones semanales.
3. Incluir habitualmente frutos secos, crudos o tostados y sin sal.
4. Equilibrar el consumo de carnes y pescado (azul). Se recomienda consumir más pescado que carne y la realidad es justo la contraria, así que se trata de conseguir desplazar parte del consumo de carne hacia el pescado.
5. Reducir la ingesta de azúcares añadidos y de sal (o, lo que es lo mismo, los alimentos de consumo recomendado ocasional). Son alimentos en que es frecuente constatar la escasa presencia de nutrientes beneficiosos como por ejemplo fibra.
6. Limitar o incluso eliminar el consumo de alcohol. No hay un nivel seguro de consumo de alcohol, incluso un consumo bajo o moderado implica riesgos para la salud.
7. Preferir las opciones integrales a las refinadas. En los datos del Panel de Consumo está el desglose del consumo de pan blanco y pan integral, siendo muy inferior el de pan integral.

Recomendaciones a consumidores

1. Incluir frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos en cualquier momento, en cualquier cantidad y, de cualquier forma: plato principal, guarnición, desayuno, picoteo entre horas, relleno o en ensaladas, pizzas, lácteos, etc.
2. Preparar los vegetales de diferentes maneras. Diferentes técnicas culinarias y acompañamientos cambian las texturas, sabores y el aspecto, haciendo la dieta más variada, menos aburrida.
3. Tener vegetales siempre a mano. Aprovechar los formatos con mayor vida útil para hacernos una “despensa saludable”: conservas, congelados, platos preparados, untables, deshidratados, encurtidos, etc.
4. Retomar el aceite de oliva (mejor AOVE) como grasa preferente para cocinado y aliñado, su consumo ha bajado con carácter general (debido sin duda a la inflación).
5. Reeducar nuestro paladar. Tenemos una apetencia muy alta por sabores muy dulces y salados, y esto es una barrera para consumir producto fresco, poco procesado o integral. Rebajar poco a poco la cantidad de azúcar y sal, añadiendo menos al cocinar y buscando alternativas de productos con un menor contenido (“reducidos en”, “bajos en”, por ejemplo).
6. Cocinar. Cada vez cocinamos menos y eso limita nuestras elecciones y el consumo de producto fresco. Hay multitud de platos fáciles, rápidos y saludables. Es bueno planificarse, cocinar un día para toda la semana, cocinar de más y congelar, etc.
7. Elegir más los productos frescos y menos los productos procesados o ultraprocesados a la hora de estructurar nuestra alimentación.
8. Planificar la compra: hacer una lista, no ir a comprar con hambre, aprovechar ofertas y producto de temporada, leer el etiquetado para tomar decisiones informadas. Hoy tenemos esta información en diferentes formas y soportes: información en el envase (tabla nutricional, lista de ingredientes, etiquetados frontales como Nutri-Score), venta online, aplicaciones, etc.
9. Educación alimentaria en el hogar. Los hábitos alimentarios aprendidos durante la etapa infantil tienen más probabilidad de ser los que se mantengan en la etapa adulta. Y educar significa dar ejemplo.

Recomendaciones a la industria alimentaria y al sector de la distribución

1. Aumentar la disponibilidad de productos de consumo recomendado frecuente. Apostar por una gama saludable variada, amplia, asequible, sabrosa, práctica y a buen precio.
2. Potenciar las promociones de los alimentos más saludables..
3. Reducir la publicidad de los productos menos recomendables. Restringir la colocación en sitios destacados, evitar los diseños de envases que resultan muy atractivos para el público infantil, eliminar las alegaciones nutricionales y de salud en productos pertenecientes a categorías de consumo ocasional, etc.
4. Apostar por una Marca Propia mayoritariamente saludable, que ponga fácil llevar una alimentación saludable a buen precio
5. Reformular los productos para que tengan mayor calidad nutricional, apostar por la innovación de nuevos productos y herramientas e implementar un etiquetado alimentario claro.
6. Formación a trabajadores. Son quienes están más cerca de los consumidores y quienes más conocen los productos que venden, así que pueden ser quienes mejor asesoren a los clientes en el momento final de la compra.
7. Formar a los consumidores: páginas web, publicaciones propias, aplicaciones, RRSS, información en las propias tiendas, etc. Un consumidor informado toma decisiones más conscientes de su impacto, en la salud, medio ambiente, precio, calidad, etc.

Recomendaciones específicas para las CC.AA.

1. **Comunidad Foral de Navarra.** Es donde mayor peso tienen los alimentos de recomendación diaria y frecuente y su consumo va en aumento, y por tanto deben seguir esta tendencia, pero hay algunos grupos de alimentos que merecen cierta atención.
 - I. Optar por aceite de oliva como grasa de consumo mayoritaria. Y es que el consumo total de aceite baja, pero baja aún más el peso del aceite de oliva puesto que sube el de otros tipos de aceites.
 - II. Elegir más pescado frente a carnes. El consumo de ambos aumenta, pero el de carne aumenta el doble, con lo que sigue aumentando la diferencia de consumo entre carnes y pescados.
 - III. Elegir lácteos naturales. La disminución del consumo de leches fermentadas naturales, coincide con el aumento de postres lácteos azucarados y edulcorados.
2. **País Vasco.** Situación similar a Navarra.
 - I. Optar por aceite de oliva como grasa de consumo mayoritaria. Y es que el consumo total de aceite baja, pero baja aún más el peso del aceite de oliva puesto que sube el de otros tipos de aceites.
 - II. Elegir más pescado frente a carnes. El consumo de ambos aumenta, pero el de carne aumenta 10 veces más.
3. **Cataluña.** Los alimentos de consumo recomendado diario y frecuente están por encima de la media, pero si miramos solo los de consumo diario vemos cierto retroceso.
 - I. Promover el consumo de fruta y hortaliza. Es el grupo de alimentos de recomendación diaria que más disminuye el consumo.
 - II. Misma situación con el aceite de oliva que en Navarra y Euskadi.
 - III. Elegir lácteos naturales. Disminuye el consumo de leches fermentadas naturales, mientras aumenta el de lácteos azucarados y edulcorados.

Recomendaciones específicas para las CC.AA.

4. **Galicia.** Aunque el consumo de lo recomendado a diario y frecuente está por encima de la media, deben prestarles atención, porque además de no alcanzar la recomendación, los alimentos de consumo diario empeoran en 2024 respecto de 2022.
 - I. Aumentar el consumo de fruta y hortaliza. Es de los grupos de alimentos de consumo diario que más acusa el descenso.
 - II. Recuperar, e incluso aumentar, el consumo de pescado frente al de carne. Es de las CCAA donde hay un mayor consumo de pescado, pero en una zona cuya dieta tradicional es la Dieta Atlántica que se diferencia de la Mediterránea por un mayor consumo de pescado, la carne va ganando cada vez más peso.
 - III. Elegir lácteos naturales. Disminuye el consumo de leches fermentadas naturales, mientras aumenta el de lácteos azucarados y edulcorados.
5. **Illes Balears.** Aunque el consumo de los alimentos recomendados a diario y frecuente están lejos de las recomendaciones y de otras CCAA, su tendencia es al alza.
 - I. Mantener el aumento en el consumo de frutas y hortalizas, que es el grupo más importante para una alimentación saludable y del que más aumentan el consumo.
 - II. Equilibrar el consumo de carne y pescado. Son alimentos de consumo frecuente que están por debajo de lo recomendado y de la media, pero se ve como aumenta el consumo de carne, pero disminuye el de pescado.
6. **Aragón.** Los alimentos de consumo recomendado diario y frecuente están por encima de la media, pero en los de consumo diario hay cierto retroceso, pero no es relevante.
 - I. Continuar aumentando el consumo de fruta y hortaliza, son los alimentos de consumo diario que más crece.
 - II. Equilibrar el consumo de carne y pescado. Aumenta el consumo de carne, pero disminuye el de pescado, que ya era bajo.

Recomendaciones específicas para las CC.AA.

7. **Principado de Asturias.** En los alimentos de consumo diario se encuentra por debajo de la media y además la tendencia tiene puntos positivos y negativos.
 - I. Mantener la tendencia positiva en el consumo de fruta y hortaliza. Son los alimentos más importantes y los únicos que mejoran respecto a 2022.
 - II. Aumentar el consumo de pescado y no tanto el de carne.
 - III. Ojo al consumo de alcohol. Va en aumento, algo que solo ocurre en esta CCAA, en la Región de Murcia y en La Rioja.
8. **Castilla y León.** Los alimentos de consumo recomendado diario y frecuente están por encima de la media y la tendencia parece buena.
 - I. Prestar atención al consumo de fruta y hortaliza. Son, junto al aceite, los únicos alimentos de consumo diario cuyo consumo disminuye.
 - II. Controlar el consumo de pescado. Es de las CCAA que mayor consumo de pescado hace, pero sigue la tendencia del resto al aumentar bastante el consumo de carne y mantener o disminuir un poquito el de pescado.
9. **Cantabria.** Aunque los alimentos de consumo diario y frecuente están por encima de la media, los de consumo diario están muy por debajo, y la tendencia no es buena.
 - I. El foco debe estar en aumentar el consumo de fruta y hortaliza. Son la base de la alimentación saludable y el consumo está lejos de la recomendación, de la media de España y el descenso en el consumo desde 2022 es muy notable.
 - II. Aumentar el consumo de pescado en lugar del de carne.
 - III. Ojo al aumento en el consumo de bebidas dulces (refrescos, zumos, batidos).

Recomendaciones específicas para las CC.AA.

10. La Rioja. Los alimentos de consumo diario y frecuente están por encima de la media, pero la tendencia es a la baja, aunque con diferente valoración para unos que para otros.

- I. Mantener la tendencia al alza de frutas y hortalizas. Este grupo va aumentando el consumo, aunque en conjunto los alimentos de consumo diario bajan.
- II. Ojo al consumo de alcohol. Va en aumento, algo que solo ocurre en esta CCAA, en la Región de Murcia y en el Principado de Asturias.

11 y 12. Castilla-La Mancha y Extremadura. Aunque está en una posición de mejora porque la tendencia es buena, el consumo está alejado de lo recomendado y de la media y hay algún grupo que merece atención.

- I. Aumentar el consumo de pescado. Es de los pocos grupos de alimentos recomendados que su consumo disminuye.
- II. Seguir aumentando el consumo de fruta y verdura. Es el grupo del que más aumenta el consumo, pero aún muy lejos de la recomendación.

13 y 14. Andalucía y Comunitat Valenciana. Tienen un comportamiento similar. Los alimentos de consumo diario y frecuente están por debajo de la media, y la tendencia no es buena. Si nos fijamos por grupos, aumenta considerablemente el consumo de carne.

- I. El foco deben ponerlo en 2 grupos de alimentos muy importantes como son la fruta y hortaliza y el pescado, ya que ambos disminuyen, alejándose cada vez de la cantidad y frecuencia recomendada.
- II. Ojo al aumento en el consumo de bebidas dulces (refrescos, zumos, batidos). Un hecho que solo ocurre en 4 CCAA.

Recomendaciones específicas para las CC.AA.

- 15. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.** Está en una mala posición tanto en el consumo de los alimentos de consumo diario y frecuente, como en los de consumo ocasional.
- I. Priorizar el aumento en el consumo de frutas y hortalizas y legumbres.
 - II. Ojo al consumo de bebidas dulces y alcohol. Es la única Comunidad Autónoma que aumenta el consumo de ambos tipos de bebidas.
- 16. Comunidad Autónoma de Canarias.** Está en una mala posición tanto en el consumo de los alimentos de consumo diario y frecuente, y la tendencia no es buena.
- I. Aumentar el consumo de frutas y hortalizas y legumbres. Aunque aumenta el consumo de patatas y otros tubérculos, quizá influenciado por el precio y su cultura gastronómica.
 - II. Frenar el aumento en el consumo de postres azucarados y edulcorados y bebidas dulces, que son los 2 grupos que hace que la tendencia en el consumo de alimentos ocasionales esté al alza.
- 17. Comunidad de Madrid.** El consumo de alimentos diarios y frecuentes está muy poco por debajo de la media de España, sin embargo, el aumento en el consumo es mayor que en la media de España.
- I. Mantener el aumento en el consumo de prácticamente todos los alimentos de consumo diario, especialmente de frutas y hortalizas.
 - II. Aumentar el consumo de pescado y no tanto el de carne.
 - III. Continuar disminuyendo el consumo de casi todos los alimentos de consumo ocasional.

Recomendaciones a las Administraciones Públicas

1. Desde 2009 está pendiente la aprobación por el Parlamento Europeo y el Consejo de la UE de un único sistema de perfiles nutricionales (clasificación de la calidad de los alimentos de acuerdo con su composición nutricional) que permitiría:
 - I. Limitar el uso de alegaciones nutricionales en los alimentos no saludables.
 - II. Regulación de la publicidad y el marketing, y especialmente la dirigida al público infantil.
 - III. Establecer un sistema armonizado y obligatorio de etiquetado alimentario frontal. Por ejemplo, Nutri-Score, es un sistema de etiquetado frontal basado en perfiles nutricionales.
 - IV. Regulación de la oferta alimentaria en entornos públicos como centros educativos, sanitarios y deportivos. Desde las máquinas expendedoras, hasta las cafeterías y el diseño de los menús.
 - V. Actuar sobre el precio. Gravar los alimentos menos saludables y desgravar e incentivar la compra de los más recomendables.
2. Incluir la educación alimentaria en Primaria.
3. Incorporar a los especialistas en nutrición en los equipos multidisciplinares de nutrición en todos los niveles del Sistema Nacional de Salud.

Noviembre 2025

¿Cómo comemos?

Análisis del consumo de alimentos y bebidas
desde una perspectiva nutricional

2022 - 2024

