

Abril 2026

# ¿Cómo comemos?

Análisis del consumo de alimentos y bebidas desde una perspectiva nutricional  
Parte 2: Análisis socioeconómico



# 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)<sup>1</sup>, 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, que presentamos hace unos meses, 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 es la que presentamos ahora), profundiza en aspectos sociodemográficos y económicos, 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.

<sup>1</sup><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, aunque el Informe se basa en los datos en volumen –kilos, litros-) 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 recomendado<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/evaluacion\\_riesgos/informes\\_comite/INFORME\\_RECOMENDACIONES\\_DIETETICAS.pdf](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).*

<b>A + B + C + D</b>	<b>TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>
<b>A + B</b>	<b>CATEGORÍAS CONSUMO MÁS RECOMENDADO</b>
<b>A</b>	<b>CONSUMO RECOMENDADO DIARIO</b>
	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>B</b>	<b>CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE</b>
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
	LEGUMBRES
	LÁCTEOS
	HUEVOS
	PESCADO Y MARISCO
	CARNE
<b>C + D</b>	<b>CATEGORÍAS CONSUMO MENOS O NO RECOMENDADO</b>
<b>C</b>	<b>CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL</b>
	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
<b>D</b>	<b>CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL</b>
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS

# Resultados

1.

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

**Datos de España**

# Resultados

2.

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

**Datos desde una perspectiva socioeconómica**

- 2.1. Por la presencia de niños y niñas en el hogar
- 2.2. Por la actividad del responsable de la compra en el hogar
- 2.3. Por la edad del responsable de la compra en el hogar
- 2.4. Por el tamaño del hogar
- 2.5. Por el tamaño de la población en que se encuentra el hogar
- 2.6. Por la tipología del hogar
- 2.7. Por clase social

# Resultados

Para cada una de las segmentaciones anteriores ofrecemos:

- los datos de participación de los grupos de alimentos y otros niveles de la Pirámide Alimentaria del año 2024;
- su diferencia respecto de la media nacional;
- la variación que suponen respecto de 2022;
- un esquema gráfico que sitúa los datos de consumo más saludable (los grupos de alimentos de consumo recomendado diario y frecuente) para cada segmentación, teniendo en cuenta su diferencia respecto de la media (eje horizontal) y su evolución en 2024 respecto de 2022 (eje vertical). Esto nos permite clasificar cada segmento en uno de estos cuatro cuadrantes:

-Por encima de la media y mejorando: **BUENA SITUACIÓN, MANTENER**

-Por encima de la media, pero empeorando: **ATENCIÓN, RECONducIR**

-Por debajo de la media, mejorando: **CONTINUAR**

-Por debajo de la media y empeorando: **RIESGO, REVERTIR**

# Resultados

## Datos desde una perspectiva socioeconómica

### 2.1. Por la presencia de niños y niñas en el hogar

# CONTRASTE ENTRE PARTICIPACIÓN EN VOLUMEN

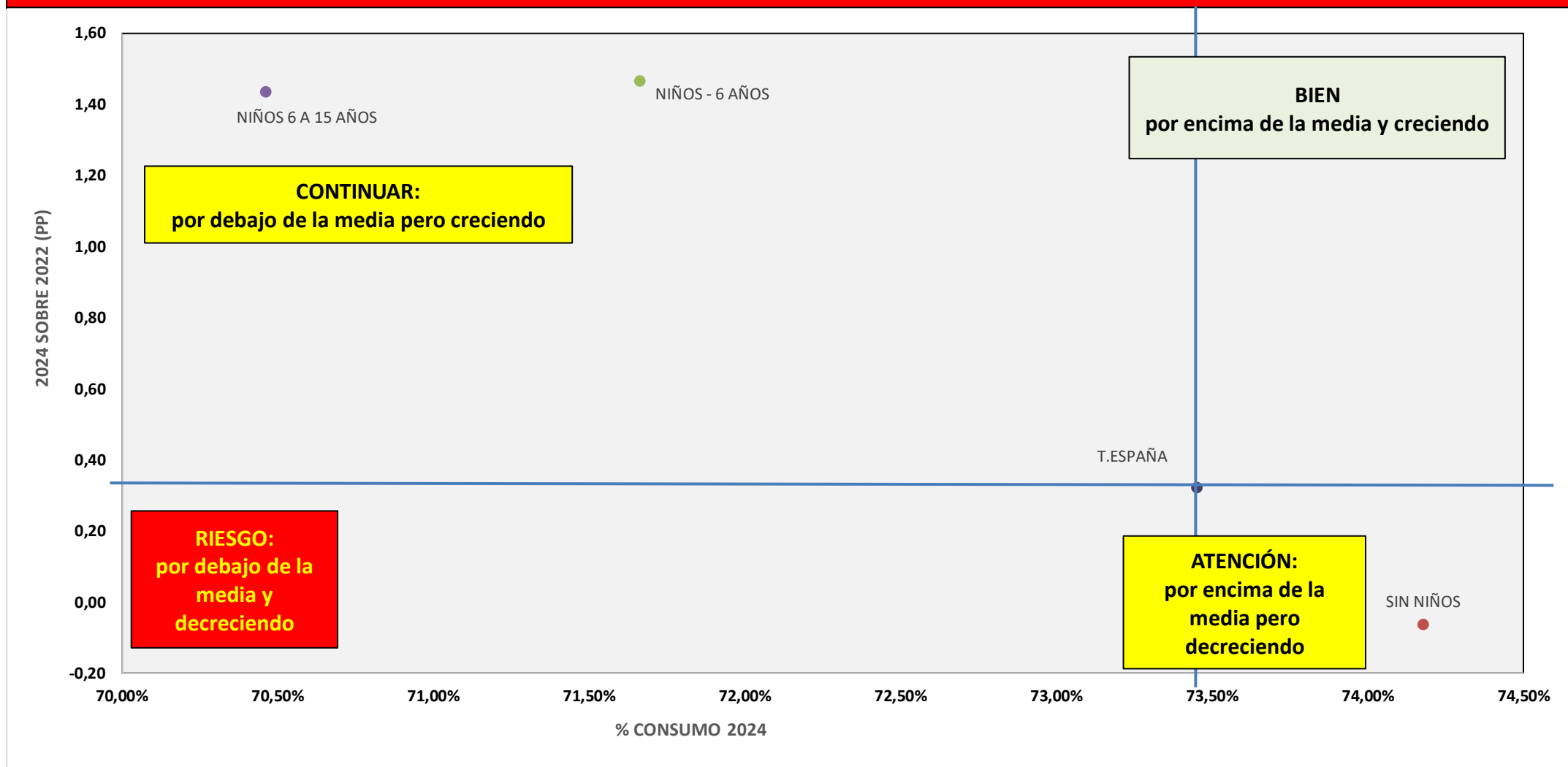
## 2024

### NIÑOS EN EL HOGAR

% PARTICIPACIÓN VOLUMEN SOBRE TOTAL (2024)				VARIACIÓN VOLUMEN (2024 SOBRE 2022)			
TOTAL	1	2	3	TOTAL	1	2	3
	SIN NIÑOS	NIÑOS - 6 AÑOS	NIÑOS 6 A 15 AÑOS		SIN NIÑOS	NIÑOS - 6 AÑOS	NIÑOS 6 A 15 AÑOS

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	0,00	0,00	0,00	0,00
A + B	TOTAL CONSUMO MÁS RECOMENDADO	73,45%	74,18%	71,66%	70,46%	0,32	-0,06	1,47	1,43
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO	43,01%	44,55%	37,14%	37,81%	-0,06	-0,42	0,32	0,90
	HIDRATACIÓN	0,35%	0,37%	0,31%	0,29%	0,00	-0,01	0,03	0,00
	FRUTAS	15,95%	16,81%	13,16%	12,77%	-0,01	-0,21	0,27	0,55
	HORTALIZAS	13,24%	13,84%	11,18%	11,10%	-0,06	-0,10	-0,31	0,12
	PAN	5,60%	5,69%	4,57%	5,68%	0,07	0,00	0,17	0,25
	PASTA, ARROZ, OTROS CEREALES	1,49%	1,36%	2,14%	1,87%	0,05	0,04	0,29	0,06
	HARINAS Y PAN RALLADO	0,41%	0,38%	0,57%	0,46%	-0,01	0,00	0,00	-0,02
	PATATAS Y SIMILARES	3,74%	3,82%	3,30%	3,52%	-0,02	-0,02	-0,15	0,04
	PLATOS PREPARADOS DE ESTE GRUPO	0,32%	0,30%	0,35%	0,40%	0,01	0,01	0,01	0,00
	ACEITE	1,90%	1,97%	1,56%	1,70%	-0,10	-0,11	0,01	-0,11
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE	30,45%	29,63%	34,52%	32,65%	0,39	0,35	1,15	0,54
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	0,70%	0,72%	0,50%	0,65%	0,06	0,06	0,01	0,04
	LEGUMBRES	0,67%	0,68%	0,67%	0,63%	0,02	0,02	0,05	0,01
	LÁCTEOS	16,87%	15,93%	21,94%	19,23%	-0,34	-0,26	0,07	-0,46
	HUEVOS	1,92%	1,91%	1,92%	1,98%	0,22	0,20	0,32	0,31
	PESCADO Y MARISCO	3,77%	4,00%	2,85%	2,98%	-0,14	-0,15	-0,06	-0,25
	CARNE	6,53%	6,39%	6,63%	7,18%	0,57	0,49	0,76	0,89
C + D	TOTAL CONSUMO MENOS RECOMENDADO	26,55%	25,82%	28,34%	29,54%	-0,32	0,06	-1,47	-1,43
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL	20,94%	19,82%	24,25%	25,20%	-0,02	0,34	-0,98	-0,89
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDOS	2,05%	1,96%	2,18%	2,43%	0,02	0,02	0,00	0,05
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS	2,38%	2,15%	3,08%	3,23%	0,18	0,19	0,20	0,18
	SNACKS DULCES Y SALADOS	1,51%	1,40%	1,73%	1,99%	0,02	0,04	-0,08	-0,01
	ALIMENTOS Y BEBIDAS DULCES	13,64%	12,93%	15,93%	16,25%	-0,20	0,12	-1,12	-1,04
	OTROS	1,37%	1,38%	1,33%	1,30%	-0,03	-0,03	0,02	-0,07
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL	5,61%	6,00%	4,09%	4,34%	-0,30	-0,27	-0,49	-0,54
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS	5,61%	6,00%	4,09%	4,34%	-0,30	-0,27	-0,49	-0,54

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



La presencia de niños y niñas en los hogares es uno de los factores sociológicos que más condiciona la composición de la compra y el consumo de los productos alimentarios y bebidas.

El análisis de los datos revela una correlación entre la presencia de niños y niñas y la reducción del peso ponderal de las categorías de consumo recomendado en los hogares de nuestro país, que ceden presencia para dar entrada a una mayor participación de grupos de alimentos de consumo menos recomendado (y que son para el consumo de los propios niños y niñas como para el consumo de los adultos, que se ve influido de manera directa por la presencia de niños en el hogar).

Los hogares con niños tienen menor participación de consumo en frutas (cuyo peso es cada vez menor, a medida que la edad de los niños incrementa: los hogares con adolescentes son los que menos frutas consumen), hortalizas, frutos secos y, sobre todo, pescado; crece, sin embargo, la relevancia del arroz, la pasta, los lácteos, la carne, la carne procesada y los embutidos, la comida precocinada, las salsas, los snacks dulces y salados, y los alimentos y bebidas dulces.

La conclusión parece clara: la estructura de la compra de los hogares se deteriora en el momento en el que quizá fuera más importante que mejorase, para asentar hábitos de vida saludable y de alimentación saludable desde el primer momento en las rutinas de los más pequeños. La evolución de los datos del año 2024 respecto de los años anteriores es, sin embargo, positiva: las categorías de consumo recomendado, más frecuente, ganan un poquito de participación sobre el total, cosa de las menos saludables, una tendencia que sería deseable que se mantuviese en los datos de los años venideros. La reducción de la vida social aparejada a la llegada de niños y niñas al hogar se correlaciona también con una reducción del consumo de bebidas alcohólicas. Este cambio es, sin embargo, pasajero: cuando los niños y niñas crecen, los adultos retoman sus hábitos de consumo anteriores de manera progresiva.

Si atendemos a la ubicación respecto de la media nacional, y a la tendencia respecto de cada segmento en sí mismo, vemos que los hogares con niños y niñas no están en buena posición. Para ninguna de las franjas de edad de los menores se observa una posición superior a la media nacional en cuanto a la participación de los alimentos de consumo más recomendado (sea diario o frecuente): los hogares sin niños ni niñas tienen un mejor perfil en cuanto a la composición de su alimentación. Ahora bien, los hogares con niños y niñas muestran una evolución positiva en relación con 2022 (y ello ocurre con independencia de la edad de los menores), que se concentra en los alimentos de consumo recomendado diario, tendencia que, de asentarse, sería muy positiva, ya que la infancia es el momento más relevante en relación con el asentamiento de hábitos nutricionales y de alimentación (que tenderán a marcar el patrón de la vida adulta, para lo bueno y para lo malo).

# Resultados

## Datos desde una perspectiva socioeconómica

### 2.2. Por la actividad del responsable de la compra en el hogar

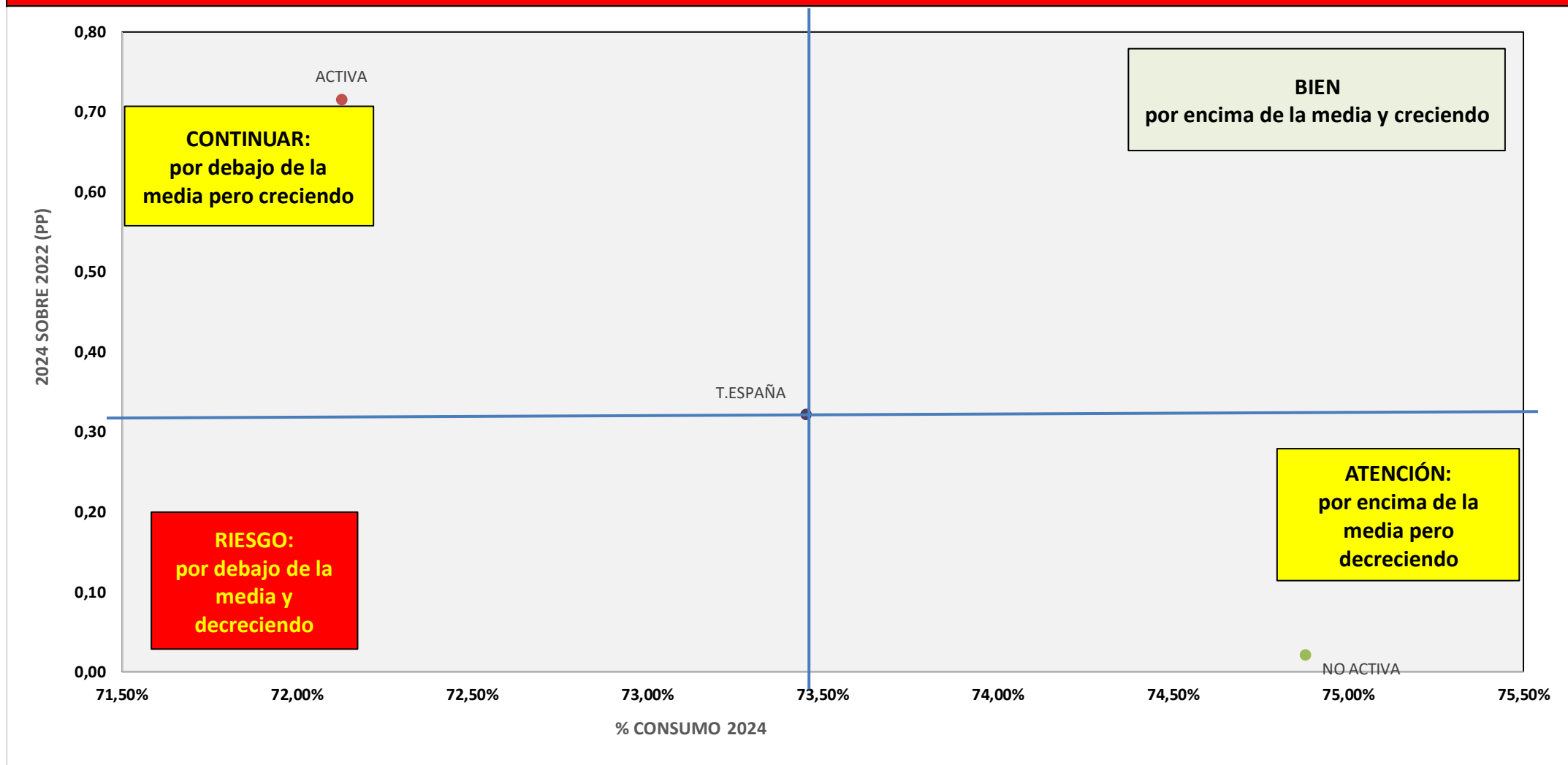
## CONTRASTE ENTRE PARTICIPACIÓN EN VOLUMEN 2024

### ACTIVIDAD RESPONSABLE DE COMPRA

% PARTICIPACIÓN VOLUMEN SOBRE TOTAL (2024)			VARIACIÓN VOLUMEN (2024 SOBRE 2022)		
TOTAL	1	2	TOTAL	1	2
	ACTIVA	NO ACTIVA		ACTIVA	NO ACTIVA

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS	100,00%	100,00%	100,00%	0,00	0,00	0,00
A + B	TOTAL CONSUMO MÁS RECOMENDADO	73,45%	72,13%	74,88%	0,32	0,71	0,02
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO	43,01%	40,77%	45,42%	- 0,06	- 0,15	0,18
	HIDRATACIÓN	0,35%	0,35%	0,35%	0,00	0,00	0,00
	FRUTAS	15,95%	14,58%	17,42%	- 0,01	- 0,05	0,12
	HORTALIZAS	13,24%	12,82%	13,70%	- 0,06	- 0,11	0,03
	PAN	5,60%	5,39%	5,83%	0,07	0,05	0,10
	PASTA, ARROZ, OTROS CEREALES	1,49%	1,66%	1,31%	0,05	0,11	- 0,01
	HARINAS Y PAN RALLADO	0,41%	0,40%	0,43%	- 0,01	- 0,01	- 0,01
	PATATAS Y SIMILARES	3,74%	3,50%	4,00%	- 0,02	- 0,07	0,05
	PLATOS PREPARADOS DE ESTE GRUPO	0,32%	0,39%	0,25%	0,01	0,02	- 0,01
	ACEITE	1,90%	1,69%	2,12%	- 0,10	- 0,09	- 0,09
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE	30,45%	31,36%	29,46%	0,39	0,86	- 0,16
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	0,70%	0,72%	0,67%	0,06	0,05	0,06
	LEGUMBRES	0,67%	0,66%	0,68%	0,02	0,03	0,01
	LÁCTEOS	16,87%	17,75%	15,93%	- 0,34	- 0,05	- 0,69
	HUEVOS	1,92%	1,91%	1,92%	0,22	0,26	0,19
	PESCADO Y MARISCO	3,77%	3,54%	4,01%	- 0,14	- 0,15	- 0,12
	CARNE	6,53%	6,77%	6,26%	0,57	0,73	0,39
C + D	TOTAL CONSUMO MENOS RECOMENDADO	26,55%	27,87%	25,12%	- 0,32	- 0,71	- 0,02
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL	20,94%	22,52%	19,24%	- 0,02	- 0,25	0,11
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDOS	2,05%	2,19%	1,89%	0,02	0,00	0,02
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS	2,38%	2,81%	1,91%	0,18	0,23	0,09
	SNACKS DULCES Y SALADOS	1,51%	1,69%	1,32%	0,02	0,02	0,01
	ALIMENTOS Y BEBIDAS DULCES	13,64%	14,55%	12,65%	- 0,20	- 0,45	- 0,01
	OTROS	1,37%	1,28%	1,47%	- 0,03	- 0,05	0,00
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL	5,61%	5,36%	5,89%	- 0,30	- 0,46	- 0,13
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS	5,61%	5,36%	5,89%	- 0,30	- 0,46	- 0,13

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



La hipótesis que queremos contrastar en este epígrafe es la de comprobar si los hogares en los que la persona responsable de la compra de los alimentos y bebidas es una persona laboralmente activa (y, por lo tanto, a priori, con menos tiempo para reflexionar y llevar a cabo una compra y un cocinado más conscientes, ordenados, saludables), tienen una composición de consumo alimentario que sea significativamente diferente a la de los hogares en los que el responsable de compra sea una persona inactiva.

Los datos confirman de manera rotunda esta hipótesis. Así, el peso de los grupos de alimentos de consumo recomendado más frecuente tiene una participación claramente superior en categorías como la fruta, las hortalizas, las patatas, el aceite y el pescado, que roban protagonismo a los productos lácteos, la carne, la carne procesada, los embutidos, la comida precocinada, los snacks dulces y salados, los alimentos y las bebidas dulces.

La conclusión es clara: existe una correlación entre el tiempo disponible y la calidad del consumo desde el punto de vista nutricional.

Probablemente estarán incidiendo también otros aspectos, como la edad, dado que existe una correlación entre la inactividad laboral del responsable de compra y su edad; y también hay una correlación con el sexo, dado que (en ciertas capas de edad, sobre todo), la inactividad laboral (si no contamos las tareas domésticas, claro está) recae todavía más en la mujer que en el hombre.

Los datos son estables en el tiempo, sin que se aprecie en diferencias significativas entre el año 2024 y el 2022.

Ahora bien, si observamos la evolución desde 2022, vemos que los hogares con el responsable de compra activo ceden equilibrio nutricional, y que los hogares con el responsable de compra inactivo mejoran, reduciéndose la diferencia. La toma de datos es insuficiente como para considerar que esto es una tendencia, pero podría pensarse que a medida que nuevas generaciones menos apegadas a los patrones de alimentación y cocinado se van incorporando al segmento de los inactivos (por jubilación), la diferencia entre los dos tipos de hogares tiende a diluirse. Es un tema que hay que vigilar por tanto en los años venideros.

# Resultados

## Datos desde una perspectiva socioeconómica

### 2.3. Por la edad del responsable de la compra en el hogar

# CONTRASTE ENTRE PARTICIPACIÓN EN VOLUMEN 2024 Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

## EDAD RESPONSABLE DE COMPRA

% PARTICIPACIÓN VOLUMEN SOBRE TOTAL (2024)					VARIACIÓN VOLUMEN (2024 SOBRE 2022)				
TOTAL	1	2	3	4	TOTAL	1	2	3	4
	- 35 AÑOS	35 A 49 AÑOS	50 A 64 AÑOS	65 Y MAS AÑOS		- 35 AÑOS	35 A 49 AÑOS	50 A 64 AÑOS	65 Y MAS AÑOS

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
A + B	TOTAL CONSUMO MÁS RECOMENDADO	73,45%	69,94%	70,36%	72,98%	77,02%	0,32	2,58	1,01	0,16	- 0,90
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO	43,01%	37,11%	38,08%	42,99%	47,93%	- 0,06	0,08	0,23	- 0,35	- 0,63
	HIDRATACIÓN	0,35%	0,37%	0,32%	0,36%	0,36%	0,00	0,03	- 0,01	0,00	0,00
	FRUTAS	15,95%	11,45%	13,11%	15,56%	19,37%	- 0,01	- 0,20	0,31	- 0,21	- 0,43
	HORTALIZAS	13,24%	12,48%	11,76%	13,29%	14,50%	- 0,06	- 0,09	- 0,21	0,02	- 0,15
	PAN	5,60%	4,18%	5,37%	5,84%	5,76%	0,07	0,12	0,15	0,00	0,01
	PASTA, ARROZ, OTROS CEREALES	1,49%	2,72%	1,76%	1,44%	1,14%	0,05	0,36	0,12	0,04	0,00
	HARINAS Y PAN RALLADO	0,41%	0,67%	0,43%	0,37%	0,39%	- 0,01	- 0,04	0,00	- 0,01	- 0,01
	PATATAS Y SIMILARES	3,74%	3,24%	3,34%	3,85%	4,02%	- 0,02	- 0,10	- 0,09	- 0,09	0,09
	PLATOS PREPARADOS DE ESTE GRUPO	0,32%	0,47%	0,40%	0,34%	0,21%	0,01	- 0,01	0,01	0,01	0,02
	ACEITE	1,90%	1,53%	1,58%	1,93%	2,17%	- 0,10	0,01	- 0,06	- 0,11	- 0,17
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE	30,45%	32,83%	32,28%	29,99%	29,09%	0,39	2,50	0,78	0,51	- 0,27
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	0,70%	0,58%	0,68%	0,73%	0,68%	0,06	- 0,01	0,04	0,07	0,06
	LEGUMBRES	0,67%	0,74%	0,63%	0,68%	0,68%	0,02	0,00	0,03	0,02	0,01
	LÁCTEOS	16,87%	19,88%	19,08%	15,90%	15,67%	- 0,34	1,83	- 0,32	- 0,24	- 0,60
	HUEVOS	1,92%	2,36%	1,91%	1,87%	1,90%	0,22	0,42	0,29	0,21	0,16
	PESCADO Y MARISCO	3,77%	2,58%	3,12%	3,92%	4,31%	- 0,14	- 0,18	- 0,16	- 0,13	- 0,21
	CARNE	6,53%	6,69%	6,86%	6,88%	5,84%	0,57	0,44	0,90	0,59	0,31
C + D	TOTAL CONSUMO MENOS RECOMENDADO	26,55%	30,06%	29,64%	27,02%	22,98%	- 0,32	- 2,58	- 1,01	- 0,16	0,90
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL	20,94%	26,05%	24,82%	20,95%	16,97%	- 0,02	- 1,63	- 0,43	0,34	0,72
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDOS	2,05%	2,11%	2,30%	2,13%	1,74%	0,02	- 0,16	0,00	0,05	0,06
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS	2,38%	3,72%	3,16%	2,37%	1,54%	0,18	0,20	0,23	0,22	0,18
	SNACKS DULCES Y SALADOS	1,51%	1,96%	1,90%	1,46%	1,18%	0,02	0,04	- 0,02	0,05	0,06
	ALIMENTOS Y BEBIDAS DULCES	13,64%	16,71%	16,17%	13,66%	11,06%	- 0,20	- 1,66	- 0,60	0,06	0,45
	OTROS	1,37%	1,55%	1,28%	1,33%	1,45%	- 0,03	- 0,05	- 0,04	- 0,03	- 0,02
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL	5,61%	4,01%	4,82%	6,07%	6,00%	- 0,30	- 0,95	- 0,58	- 0,50	0,18
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS	5,61%	4,01%	4,82%	6,07%	6,00%	- 0,30	- 0,95	- 0,58	- 0,50	0,18

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



En este epígrafe queremos verificar si existe una correlación, y cuál sea, entre la edad de responsable de compra en los hogares y la calidad de la composición nutricional del consumo de alimentos y bebidas en el hogar.

La conclusión es de nuevo muy clara: a mayor edad del responsable de la compra en el hogar, mayor calidad en la composición de la compra en cuanto al equilibrio de los grupos de alimentos.

La participación de los grupos de alimentos de consumo recomendado cotidiano crece a medida que crece la edad de responsable de compra (entre el 37,11 % que encontramos cuando el responsable de compra tiene menos de 35 años hasta el 47,93 % de los hogares en los que quien compra tiene más de 65; 10 puntos porcentuales de diferencia es una horquilla amplísima, reveladora de la pérdida de un patrón de consumo alimentario saludable, a lo largo del tiempo en nuestro país).

Esto se aprecia, sobre todo, en categorías, como la fruta, las hortalizas, las patatas, el aceite. Otras, sin embargo, son más estables, como las legumbres. Algunas categorías pierden protagonismo a medida que crece la edad del comprador: esto sucede con los lácteos (que ya hemos visto que preponderan en los hogares con niños y niñas) y con muchas categorías de consumo recomendado ocasional, como la carne procesada, la comida precocinada o los alimentos dulces.

Las bebidas alcohólicas ganan presencia con el paso de los años del comprador, probablemente, porque los espacios de ocio ligados al consumo fuera del hogar, en hostelería, se trasladan a un consumo doméstico, y porque el consumo social, cuando hay niños y niñas, se reduce y no se traslada -íntegramente al menos- al entorno doméstico).

La evolución en el tiempo nos revela que la calidad nutricional de los más mayores se ha deteriorado ligeramente en los dos últimos años, lo que puede tener que ver con la pérdida de adherencia a los patrones de la dieta mediterránea, que se percibe como tendencia general en nuestro país y en otros países de nuestro entorno. De confirmarse esta tendencia en los próximos años, parecería que el diferencial positivo que los datos revelan para los hogares de mayor edad en el responsable de la compra pudiera reducirse.

El gráfico de los cuadrantes es revelador de una correlación clara en dos sentidos: a mayor edad, mejor situación, pero también mayor deterioro.

# Resultados

## Datos desde una perspectiva socioeconómica

### 2.4. Por el tamaño del hogar

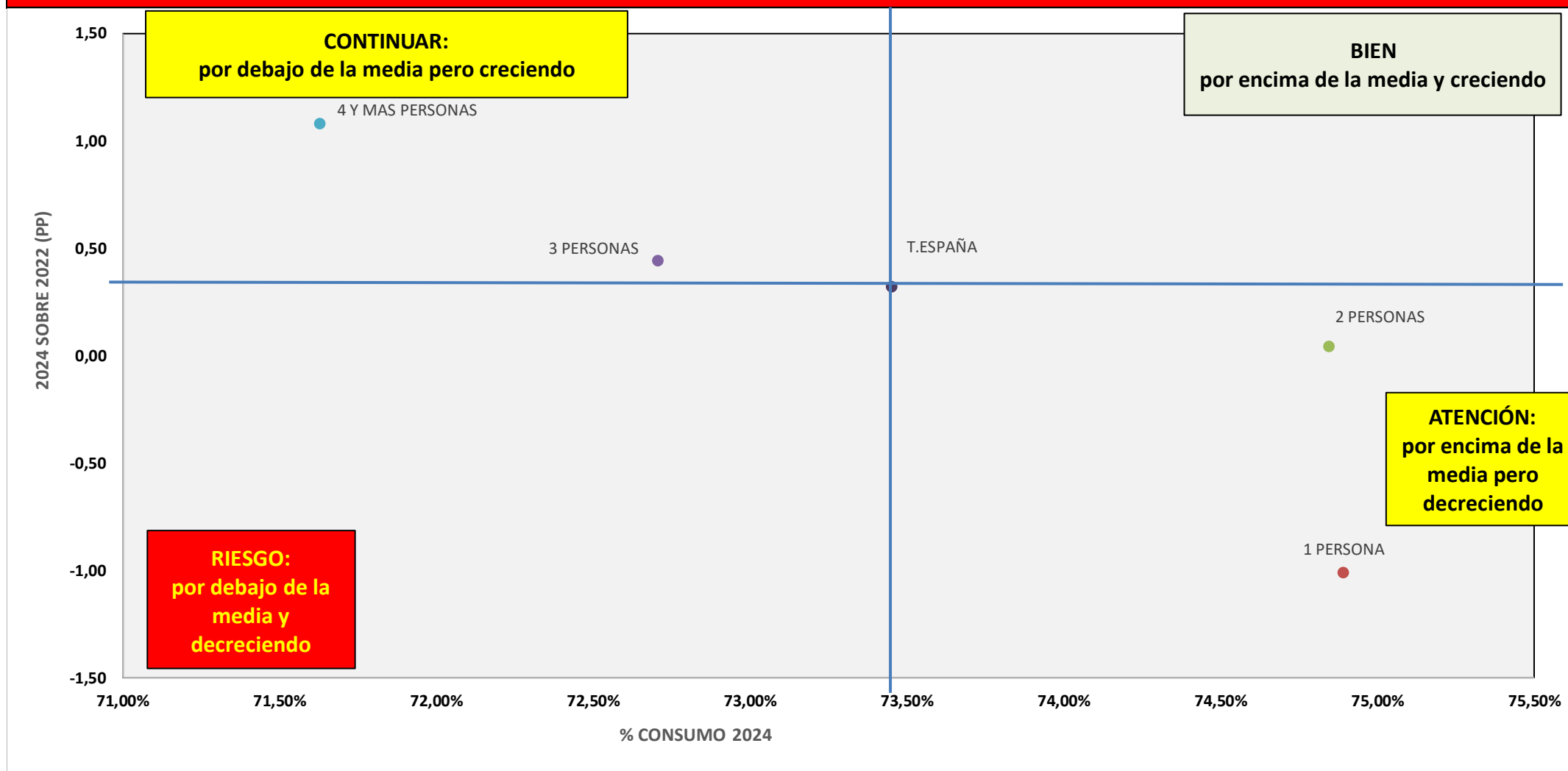
## CONTRASTE ENTRE PARTICIPACIÓN EN VOLUMEN 2024 Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

### TAMAÑO DE HOGAR

% PARTICIPACIÓN VOLUMEN SOBRE TOTAL (2024)						VARIACIÓN VOLUMEN (2024 SOBRE 2022)				
TOTAL	1	2	3	4	TOTAL	1	2	3	4	
	1 PERSONA	2 PERSONAS	3 PERSONAS	4 Y MAS PERSONAS		1 PERSONA	2 PERSONAS	3 PERSONAS	4 Y MAS PERSONAS	

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
A + B	TOTAL CONSUMO MÁS RECOMENDADO	73,45%	74,89%	74,85%	72,71%	71,63%	0,32	- 1,01	0,04	0,44	1,08
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO	43,01%	46,05%	45,78%	41,83%	39,01%	- 0,06	- 1,19	- 0,35	0,11	0,30
	HIDRATACIÓN	0,35%	0,39%	0,37%	0,35%	0,31%	0,00	- 0,01	- 0,01	0,00	0,00
	FRUTAS	15,95%	18,34%	17,77%	15,12%	13,11%	- 0,01	- 0,88	- 0,28	0,28	0,22
	HORTALIZAS	13,24%	14,63%	14,40%	12,90%	11,37%	- 0,06	- 0,10	- 0,14	- 0,07	- 0,14
	PAN	5,60%	5,43%	5,60%	5,46%	5,84%	0,07	- 0,08	0,12	- 0,14	0,27
	PASTA, ARROZ, OTROS CEREALES	1,49%	1,20%	1,25%	1,57%	1,88%	0,05	0,06	0,01	0,07	0,12
	HARINAS Y PAN RALLADO	0,41%	0,39%	0,40%	0,40%	0,45%	- 0,01	0,00	- 0,01	0,00	- 0,01
	PATATAS Y SIMILARES	3,74%	3,46%	3,79%	3,86%	3,78%	- 0,02	- 0,07	0,06	0,08	- 0,12
	PLATOS PREPARADOS DE ESTE GRUPO	0,32%	0,35%	0,26%	0,32%	0,37%	0,01	0,04	0,00	0,01	0,01
	ACEITE	1,90%	1,87%	1,94%	1,86%	1,89%	- 0,10	- 0,14	- 0,09	- 0,13	- 0,04
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE	30,45%	28,84%	29,07%	30,87%	32,62%	0,39	0,18	0,39	0,33	0,78
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	0,70%	0,85%	0,72%	0,66%	0,59%	0,06	0,11	0,03	0,05	0,04
	LEGUMBRES	0,67%	0,66%	0,67%	0,69%	0,66%	0,02	0,03	0,01	0,03	0,01
	LÁCTEOS	16,87%	16,03%	15,45%	17,13%	18,71%	- 0,34	- 0,37	- 0,13	- 0,39	- 0,29
	HUEVOS	1,92%	1,97%	1,85%	1,90%	1,97%	0,22	0,23	0,15	0,27	0,26
	PESCADO Y MARISCO	3,77%	3,85%	4,24%	3,65%	3,32%	- 0,14	- 0,29	- 0,13	- 0,21	- 0,06
	CARNE	6,53%	5,49%	6,14%	6,84%	7,37%	0,57	0,47	0,45	0,59	0,82
C + D	TOTAL CONSUMO MENOS RECOMENDADO	26,55%	25,11%	25,15%	27,29%	28,37%	- 0,32	1,01	- 0,04	- 0,44	- 1,08
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL	20,94%	19,35%	18,61%	22,05%	23,56%	- 0,02	1,23	0,09	0,38	- 0,87
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDOS	2,05%	1,86%	1,92%	2,10%	2,27%	0,02	0,03	- 0,02	0,07	0,03
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS	2,38%	2,15%	1,86%	2,48%	2,98%	0,18	0,31	0,06	0,21	0,24
	SNACKS DULCES Y SALADOS	1,51%	1,50%	1,28%	1,58%	1,70%	0,02	0,11	- 0,01	0,05	- 0,01
	ALIMENTOS Y BEBIDAS DULCES	13,64%	12,41%	12,18%	14,51%	15,27%	- 0,20	0,80	0,09	0,10	- 1,10
	OTROS	1,37%	1,43%	1,36%	1,37%	1,33%	- 0,03	- 0,02	- 0,03	- 0,04	- 0,02
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL	5,61%	5,76%	6,55%	5,25%	4,81%	- 0,30	- 0,22	- 0,14	- 0,82	- 0,21
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS	5,61%	5,76%	6,55%	5,25%	4,81%	- 0,30	- 0,22	- 0,14	- 0,82	- 0,21

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



En este epígrafe queremos verificar si el número de miembros en el hogar influye en la calidad nutricional de la composición de su consumo alimentario.

Los datos revelan una correlación inversa: la presencia de los alimentos de consumo recomendado se reduce a medida que el hogar esté integrado por más personas, lo que a su vez tiene una correlación con la presencia de niños y niñas en los hogares, que ya hemos analizado.

Este efecto es especialmente acusado en las frutas y las hortalizas, y en menor medida en el pescado, cuyo consumo se ve compensado por el mayor peso que alcanzan categorías como los lácteos (muy ligada al consumo infantil), la carne, especialmente procesada, la comida precocinada, y los alimentos y bebidas dulces.

Los datos de 2024 suponen una mejor aclara respecto de los datos de 2022, lo que apunta a una cierta recuperación de un patrón nutricional algo más equilibrado, después de un periodo de desajuste, motivado por tensiones en los precios.

El gráfico de los cuadrantes es de nuevo revelador de una doble correlación: cuantas más personas hay en el hogar, peor es el dato respecto de la media, pero mejor es la tendencia.

# Resultados

## Datos desde una perspectiva socioeconómica

### 2.5. Por el tamaño de la población en que se encuentra el hogar

# CONTRASTE ENTRE PARTICIPACIÓN EN VOLUMEN 2024

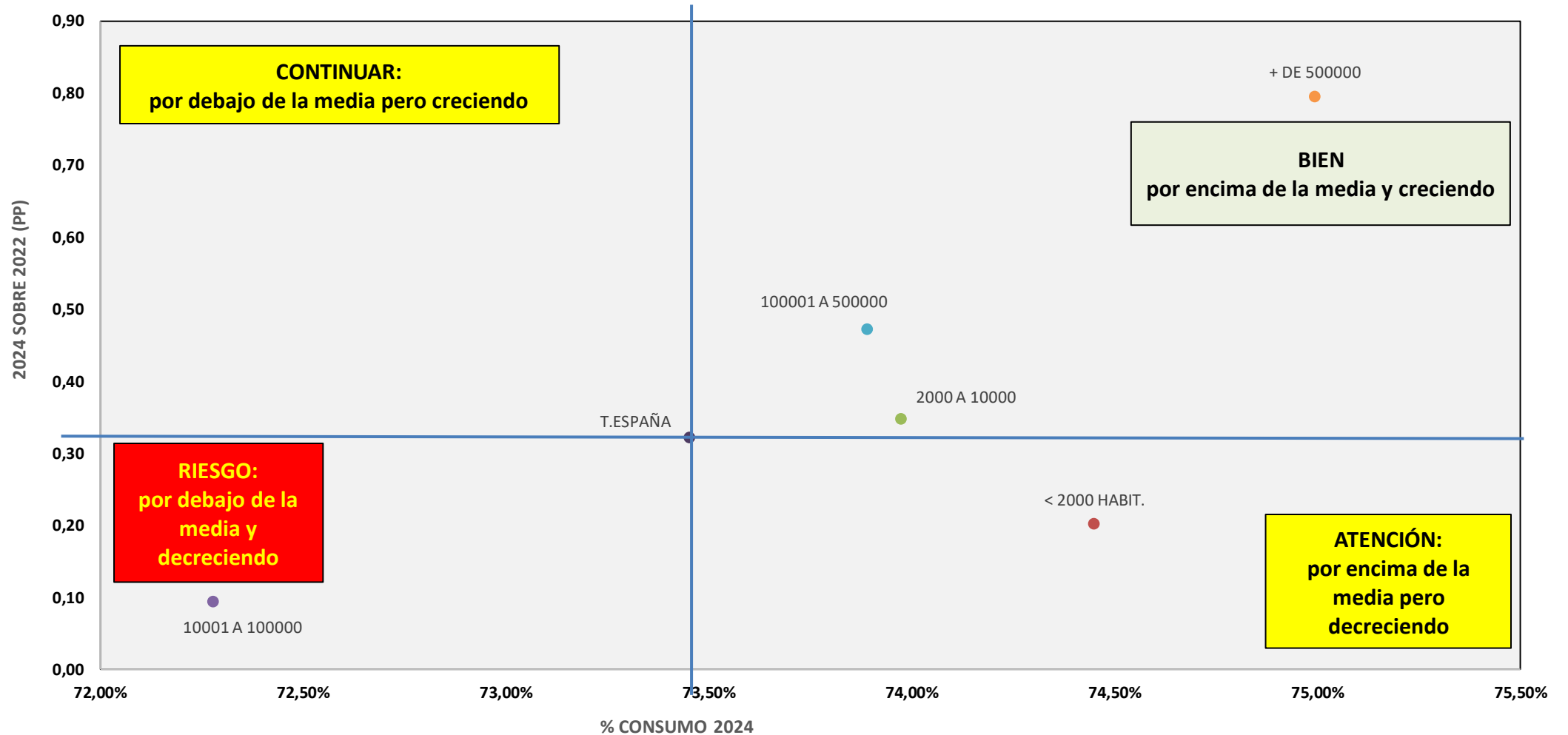
## Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

### TAMAÑO DE HÁBITAT

% PARTICIPACIÓN VOLUMEN SOBRE TOTAL (2024)						VARIACIÓN VOLUMEN (2024 SOBRE 2022)					
TOTAL	1	2	3	4	5	TOTAL	1	2	3	4	5
	< 2000 HABIT.	2000 A 10000	10001 A 100000	100001 A 500000	+ DE 500000		< 2000 HABIT.	2000 A 10000	10001 A 100000	100001 A 500000	+ DE 500000

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
A + B	TOTAL CONSUMO MÁS RECOMENDADO	73,45%	74,45%	73,97%	72,28%	73,89%	74,99%	0,32	0,20	0,35	0,09	0,47	0,80
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO	43,01%	44,02%	43,33%	42,25%	42,73%	44,72%	-0,06	0,39	0,13	-0,35	0,03	0,22
	HIDRATACIÓN	0,35%	0,32%	0,33%	0,35%	0,36%	0,37%	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	-0,01
	FRUTAS	15,95%	16,59%	15,66%	15,51%	16,15%	16,86%	-0,01	0,74	-0,03	-0,07	-0,12	0,03
	HORTALIZAS	13,24%	12,60%	13,53%	12,86%	13,08%	14,55%	-0,06	-0,53	0,34	-0,33	0,13	0,22
	PAN	5,60%	6,71%	5,81%	5,49%	5,47%	5,42%	0,07	0,15	-0,03	0,06	0,02	0,20
	PASTA, ARROZ, OTROS CEREALES	1,49%	1,39%	1,46%	1,53%	1,46%	1,52%	0,05	0,00	0,01	0,05	0,08	0,08
	HARINAS Y PAN RALLADO	0,41%	0,53%	0,45%	0,42%	0,37%	0,35%	-0,01	0,06	-0,08	0,00	-0,01	0,02
	PATATAS Y SIMILARES	3,74%	3,98%	3,92%	3,79%	3,64%	3,44%	-0,02	0,03	-0,04	-0,02	0,06	-0,14
	PLATOS PREPARADOS DE ESTE GRUPO	0,32%	0,24%	0,29%	0,33%	0,32%	0,37%	0,01	0,03	0,00	0,01	0,01	0,01
	ACEITE	1,90%	1,66%	1,89%	1,96%	1,89%	1,83%	-0,10	-0,12	-0,05	-0,05	-0,14	-0,19
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE	30,45%	30,43%	30,65%	30,02%	31,16%	30,28%	0,39	-0,19	0,22	0,44	0,44	0,58
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	0,70%	0,64%	0,69%	0,69%	0,70%	0,72%	0,06	0,07	0,06	0,05	0,06	0,06
	LEGUMBRES	0,67%	0,68%	0,66%	0,65%	0,67%	0,70%	0,02	0,08	0,02	0,01	0,02	0,03
	LÁCTEOS	16,87%	16,65%	16,92%	16,45%	17,81%	16,57%	-0,34	-0,68	-0,44	-0,35	-0,22	-0,25
	HUEVOS	1,92%	1,72%	1,86%	1,94%	1,94%	1,95%	0,22	0,15	0,20	0,24	0,25	0,20
	PESCADO Y MARISCO	3,77%	3,63%	3,82%	3,67%	3,87%	3,89%	-0,14	-0,28	-0,09	-0,17	-0,05	-0,20
	CARNE	6,53%	7,10%	6,69%	6,61%	6,17%	6,43%	0,57	0,48	0,48	0,66	0,39	0,73
C + D	TOTAL CONSUMO MENOS RECOMENDADO	26,55%	25,55%	26,03%	27,72%	26,11%	25,01%	-0,32	-0,20	-0,35	-0,09	-0,47	-0,80
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL	20,94%	20,52%	20,34%	21,75%	20,98%	19,44%	-0,02	0,23	-0,28	0,17	-0,07	-0,36
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDOS	2,05%	1,97%	2,09%	2,03%	2,07%	2,03%	0,02	0,00	0,08	0,01	0,00	-0,01
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS	2,38%	2,05%	2,22%	2,40%	2,47%	2,48%	0,18	0,09	0,17	0,18	0,19	0,18
	SNACKS DULCES Y SALADOS	1,51%	1,40%	1,46%	1,56%	1,54%	1,42%	0,02	-0,03	0,02	0,02	0,05	-0,01
	ALIMENTOS Y BEBIDAS DULCES	13,64%	13,65%	13,11%	14,33%	13,63%	12,26%	-0,20	0,22	-0,47	-0,03	-0,25	-0,52
	OTROS	1,37%	1,46%	1,45%	1,42%	1,27%	1,25%	-0,03	-0,05	-0,08	-0,01	-0,06	0,01
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL	5,61%	5,03%	5,69%	5,97%	5,13%	5,57%	-0,30	-0,43	-0,07	-0,27	-0,41	-0,44
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS	5,61%	5,03%	5,69%	5,97%	5,13%	5,57%	-0,30	-0,43	-0,07	-0,27	-0,41	-0,44

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



La hipótesis que queremos verificar en este epígrafe es la de si la composición del consumo alimentario se correlaciona, y como, con el tamaño de la población en la que se encuentra el hogar. ¿Es el consumo más saludable en las poblaciones pequeñas, de ámbito más rural, y posiblemente menos impregnadas de tendencias como el consumo de alimentos precocinados, de comida preparada, de consumo fuera del hogar, o no?

Los datos apenas revelan diferencias en la amplia horquilla analizada, que parte de los hogares situados en poblaciones de menos de 2.000 habitantes hasta los hogares situados en las grandes urbes con más de 500.000 habitantes. Hay una cierta tendencia a que las poblaciones grandes tengan mejor perfil, pero los datos se mueven en valores de poca diferencia y hay alguna excepción.

La evolución en el tiempo tampoco ofrece variaciones significativas, aunque sí se aprecia que la composición de la dieta de los habitantes de las grandes ciudades (y mejora en los dos años analizados) que en la del resto de localizaciones.

Una correlación clara y directa es la del tamaño de la ciudad con el consumo de comida precocinada, lo que apunta a que es una tendencia urbana que se va extendiendo a poblaciones de menor tamaño; y es reveladora de que es un aspecto que deben cuidar quienes la ofrecen, so pena de empobrecer la dieta de los ciudadanos.

Podemos hablar, por lo tanto, de una homogeneización de los patrones de consumo, de manera transversal, a los hogares de nuestro país, con independencia del tamaño de la población en que se insertan la adopción de nuevas tendencias, ligadas a cambios generacionales, la pérdida de la adherencia, a los patrones tradicionales de la dieta mediterránea, los cambios generados por la presencia de niños, en el hogar, etc., aplican de igual manera en las grandes ciudades y a las pequeñas poblaciones.

# Resultados

## Datos desde una perspectiva socioeconómica

### 2.6. Por la tipología del hogar

# CONTRASTE ENTRE PARTICIPACIÓN EN VOLUMEN 2024

## Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

### TIPO DE HOGAR

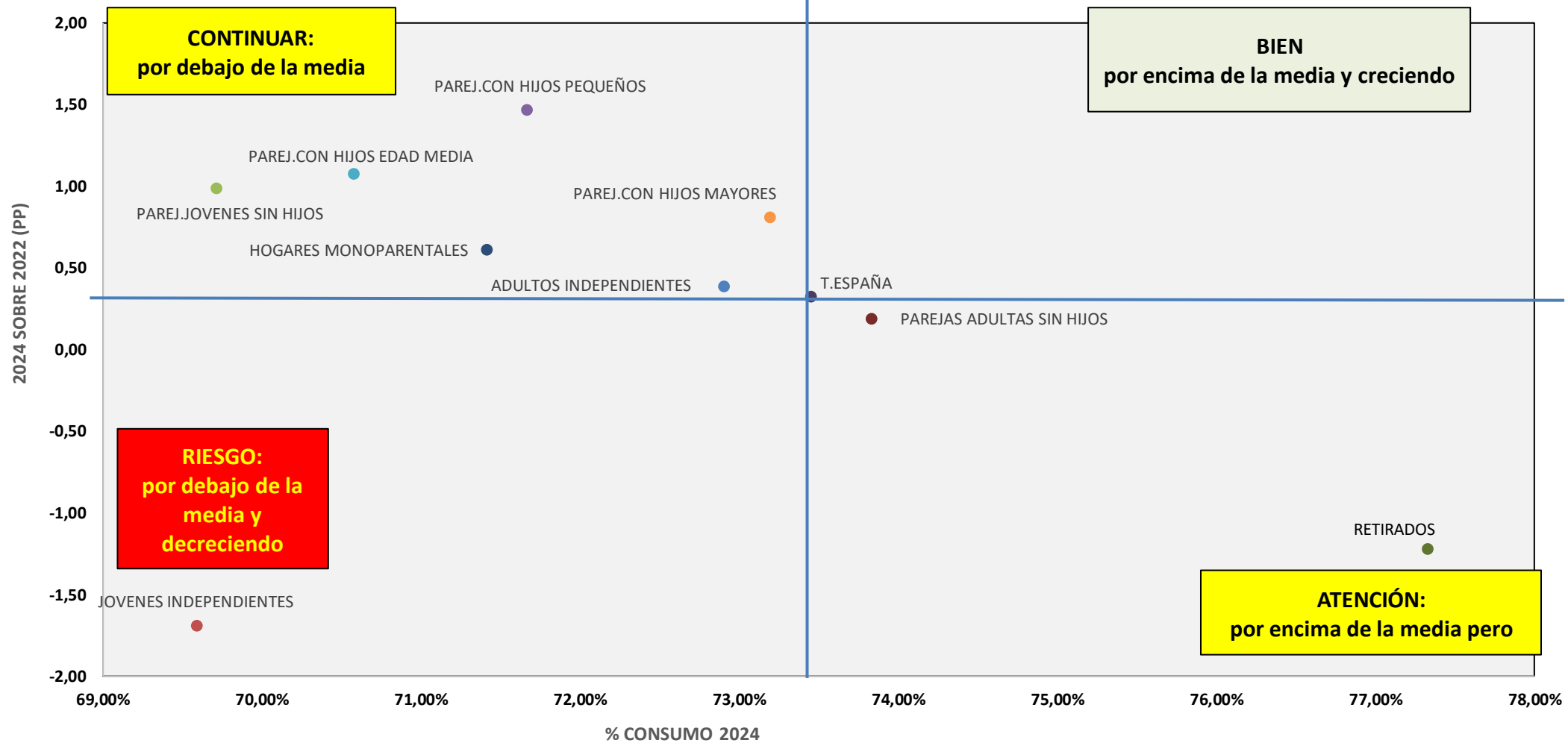
#### % PARTICIPACIÓN VOLUMEN SOBRE TOTAL (2024)

#### VARIACIÓN VOLUMEN (2024 SOBRE 2022)

TOTAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOT AL	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	JOVENES INDEPENDIENTES	PAREJ. JOVENES SIN HIJOS	PAREJ. CON HIJOS PEQUEÑOS	PAREJ. CON HIJOS EDAD MEDIA	PAREJ. CON HIJOS MAYORES	HOGARES MONOPARENTALES	PAREJA S ADULTA S SIN HIJOS	ADULTOS INDEPENDIENTES	RETIRADOS		JOVENES INDEPENDIENTES	PAREJ. JOVENES SIN HIJOS	PAREJ. CON HIJOS PEQUEÑOS	PAREJ. CON HIJOS EDAD MEDIA	PAREJ. CON HIJOS MAYORES	HOGARES MONOPARENTALES	PAREJA S ADULTA S SIN HIJOS	ADULTOS INDEPENDIENTES	RETIRADOS

<b>A + B + C + D</b>	<b>TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
<b>A + B</b>	<b>TOTAL CONSUMO MÁS RECOMENDADO</b>	73,45%	69,59%	69,71%	71,66%	70,57%	73,19%	71,41%	73,83%	72,90%	77,33%	0,32	-1,69	0,99	1,47	1,07	0,81	0,61	0,19	0,39	-1,22
<b>A</b>	<b>CONSUMO RECOMENDADO DIARIO</b>	43,01%	39,22%	38,85%	37,14%	38,31%	42,32%	40,22%	45,03%	45,10%	48,25%	-0,06	-2,43	-1,39	0,32	0,60	-0,06	0,61	-0,57	-0,41	-0,76
	HIDRATACIÓN	0,35%	0,43%	0,37%	0,31%	0,29%	0,35%	0,35%	0,40%	0,43%	0,35%	0,00	0,01	-0,03	0,03	-0,01	-0,01	-0,01	0,00	-0,01	0,00
	FRUTAS	15,95%	13,28%	12,48%	13,16%	12,92%	14,61%	13,50%	17,24%	17,83%	19,71%	-0,01	-1,05	-0,29	0,27	0,35	-0,11	0,36	-0,22	-0,33	-0,53
	HORTALIZAS	13,24%	14,08%	13,54%	11,18%	11,29%	12,98%	12,33%	14,11%	14,34%	14,60%	-0,06	-0,92	-0,68	-0,31	-0,04	0,07	0,26	-0,21	0,07	-0,11
	PAN	5,60%	4,57%	4,80%	4,57%	5,79%	6,03%	5,57%	5,83%	5,84%	5,65%	0,07	-0,29	-0,18	0,17	0,27	0,14	-0,17	0,00	0,14	-0,03
	PASTA, ARROZ, OTROS CEREALES	1,49%	1,94%	1,88%	2,14%	1,82%	1,60%	1,91%	1,10%	1,10%	1,12%	0,05	0,30	0,21	0,29	0,04	0,07	0,10	-0,01	-0,03	0,01
	HARINAS Y PAN RALLADO	0,41%	0,45%	0,42%	0,57%	0,44%	0,34%	0,39%	0,38%	0,36%	0,40%	-0,01	0,07	-0,03	0,00	0,00	-0,02	-0,01	-0,02	0,01	0,00
	PATATAS Y SIMILARES	3,74%	2,63%	3,35%	3,30%	3,65%	4,05%	3,80%	3,81%	3,15%	4,02%	-0,02	-0,43	-0,43	-0,15	0,05	-0,13	0,22	-0,03	-0,25	0,10
	PLATOS PREPARADOS DE ESTE GRUPO	0,32%	0,53%	0,48%	0,35%	0,39%	0,33%	0,48%	0,23%	0,39%	0,21%	0,01	0,04	-0,03	0,01	0,00	0,00	0,05	0,01	0,04	0,01
	ACEITE	1,90%	1,31%	1,55%	1,56%	1,72%	2,02%	1,89%	1,93%	1,66%	2,19%	-0,10	-0,15	0,07	0,01	-0,06	-0,08	-0,20	-0,09	-0,05	-0,21
<b>B</b>	<b>CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE</b>	30,45%	30,37%	30,86%	34,52%	32,26%	30,87%	31,19%	28,80%	27,80%	29,08%	0,39	0,74	2,37	1,15	0,47	0,87	0,00	0,75	0,80	-0,46
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	0,70%	0,80%	0,75%	0,50%	0,66%	0,64%	0,69%	0,76%	0,96%	0,69%	0,06	-0,05	0,04	0,01	0,03	0,04	0,08	0,08	0,13	0,07
	LEGUMBRES	0,67%	0,68%	0,68%	0,67%	0,63%	0,70%	0,70%	0,66%	0,63%	0,68%	0,02	-0,03	-0,02	0,05	-0,01	0,06	0,03	0,02	0,07	0,00
	LÁCTEOS	16,87%	18,07%	17,45%	21,94%	18,49%	16,28%	17,07%	15,05%	15,54%	15,64%	-0,34	0,41	1,20	0,07	-0,51	0,07	-1,02	0,20	0,05	-0,77
	HUEVOS	1,92%	2,23%	2,05%	1,92%	1,98%	1,95%	2,09%	1,66%	1,85%	1,91%	0,22	0,37	0,32	0,31	0,32	0,22	0,32	0,06	0,18	0,16
	PESCADO Y MARISCO	3,77%	3,13%	3,24%	2,85%	3,15%	3,85%	3,52%	4,34%	3,49%	4,36%	-0,14	-0,16	-0,14	-0,06	-0,18	-0,13	-0,08	-0,08	-0,25	-0,27
	CARNE	6,53%	5,45%	6,69%	6,63%	7,36%	7,45%	7,11%	6,34%	5,33%	5,80%	0,57	0,19	0,98	0,75	0,82	0,61	0,67	0,47	0,63	0,34
<b>C + D</b>	<b>TOTAL CONSUMO MENOS RECOMENDADO</b>	26,55%	30,41%	30,29%	28,34%	29,43%	26,81%	28,59%	26,17%	27,10%	22,67%	-0,32	1,69	-0,99	-1,47	-1,07	-0,81	-0,61	-0,19	-0,39	1,22
<b>C</b>	<b>CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL</b>	20,94%	24,87%	25,28%	24,25%	24,71%	21,13%	24,16%	18,74%	21,11%	16,68%	-0,02	1,28	-0,08	-0,98	-0,68	-0,16	-0,55	0,38	1,09	0,96
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDOS	2,05%	1,99%	2,14%	2,18%	2,39%	2,10%	2,23%	2,02%	2,04%	1,72%	0,02	-0,15	-0,12	0,00	0,07	0,01	-0,03	0,06	-0,02	0,06
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS	2,38%	3,72%	3,22%	3,08%	3,15%	2,47%	3,29%	1,70%	2,26%	1,50%	0,18	0,55	-0,01	0,20	0,19	0,25	0,41	0,10	0,23	0,18
	SNACKS DULCES Y SALADOS	1,51%	2,21%	1,94%	1,73%	1,90%	1,39%	1,82%	1,23%	1,57%	1,18%	0,02	0,28	-0,04	-0,08	0,02	0,02	0,02	0,03	0,00	0,08
	ALIMENTOS Y BEBIDAS DULCES	13,64%	15,57%	16,71%	15,93%	15,99%	13,85%	15,39%	12,41%	13,94%	10,81%	-0,20	0,50	0,20	-1,12	-0,92	-0,34	-0,97	0,24	1,01	0,64
	OTROS	1,37%	1,39%	1,27%	1,33%	1,27%	1,31%	1,43%	1,38%	1,31%	1,47%	-0,03	0,09	-0,11	0,02	-0,03	-0,10	0,02	-0,04	-0,14	0,00
<b>D</b>	<b>CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL</b>	5,61%	5,54%	5,00%	4,09%	4,72%	5,68%	4,43%	7,43%	5,98%	5,99%	-0,30	0,41	-0,91	-0,49	-0,39	-0,65	-0,06	-0,57	-1,47	0,26
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS	5,61%	5,54%	5,00%	4,09%	4,72%	5,68%	4,43%	7,43%	5,98%	5,99%	-0,30	0,41	-0,91	-0,49	-0,39	-0,65	-0,06	-0,57	-1,47	0,26

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



En este epígrafe queremos analizar como la tipología de los hogares puede influir en la composición del consumo alimentario de los hogares de nuestro país, diferenciando. Es una mirada que combina algunos de los factores que acabamos de ver por separado, y que segmenta los hogares en los siguientes tipos: Jóvenes independientes, Parejas jóvenes sin hijos, Parejas con hijos pequeños, Parejas con hijos de edad media, Parejas con hijos mayores, Hogares monoparentales, Parejas adultas sin hijos, Adultos independientes y Retirados.

Los segmentos están ordenados siguiendo una suerte de desarrollo cronológico, desde la juventud independiente hasta los mayores retirados, pasando por las parejas jóvenes sin hijos (que son el segmento cronológicamente más cercano al de los retirados), con hijos de diferentes edades (segmentos de familias con hijos) o por parejas sin hijos y hogares de adultos independientes.

Observamos que la tendencia de los últimos años es de mejora, sobre todo en los hogares con hijos, tal como ya hemos visto al analizar específicamente la segmentación en relación con la presencia y la edad de los más pequeños.

Es el segmento de los retirados el que claramente destaca por una composición nutricional más saludable de su consumo alimentario. Más de tres cuartas partes de su consumo se lleva a cabo con las categorías de consumos recomendados cotidiano (que llegan a ser casi el 50% de su consumo total) y frecuente. Destaca sobre todo su consumo de frutas, hortalizas, patatas y pescado, que se hace a costa de categorías como carne, procesada, comida precocinada, snacks, dulces y salados y alimentos y bebidas dulces; es, curiosamente, el segmento que mayor consumo hace de bebidas alcohólicas de entre todos los analizados (llegando al 5,99% del total). Otras categorías saludables, como huevos, o lácteos, se mantienen en valores similares a los de otros segmentos poblacionales.

La evolución en el tiempo del segmento de los retirados revela un cierto deterioro de la calidad nutricional de la composición de su dieta, que puede tener que ver con la llegada, este segmento de población, de manera progresiva, de personas, con una adherencia de creciente a los patrones más tradicionales del consumo, el cocinado en el hogar, y la dieta mediterránea. Los “nuevos mayores” componen peor su dieta, y son, cada vez menos, el reservorio de patrones más saludables y tradicionales.

En el otro extremo tendríamos a los jóvenes independientes, que son claramente menos consumidores de categorías recomendables como la fruta o el pescado, y cuya manera de integrar las categorías de producto saludable en su alimentación ofrece áreas de mejora claras si lo comparamos con la de otros segmentos.

Las diferencias entre grupos de alimentos y segmentos son señaladas en grupos importantes, como fruta y hortaliza (fruta: 12.48% en Parejas Jóvenes sin Hijos y 19.71% en Retirados), pescado (2.85% en Parejas con Hijos Pequeños frente al 4.34% de las Parejas Adultas sin Hijos) o bebidas alcohólicas (4.09% en Parejas con Hijos Pequeños frente al 7.42% de las Parejas Adultas sin Hijos).

La evolución de los últimos años es reveladora: la mejora en participación de lo saludable mejora en los grupos más jóvenes y se va deteriorando a medida que vemos hogares sin niños y de gente más adulta, hasta ser negativa, como señalábamos, en el segmento de los retirados. En algunos grupos de alimentos es especialmente preocupante, como sucede con el pescado, que cede posiciones en todas las tipologías de hogar.

Si cruzamos la situación respecto de la media y la evolución en el tiempo, vemos que la peor situación es la de los Hogares monoparentales y los de los Jóvenes independientes, ya que están por debajo de la media y además empeoran sobre sí mismos. Los retirados empeoran, pero mantienen un diferencial significativo sobre la media. Y el resto de los tipos de hogares mejoran.

# Resultados

## Datos desde una perspectiva socioeconómica

### 2.7. Por clase social

# CONTRASTE ENTRE PARTICIPACIÓN EN VOLUMEN 2024

## Y EVOLUCIÓN 2024 SOBRE 2022

### CLASE SOCIAL

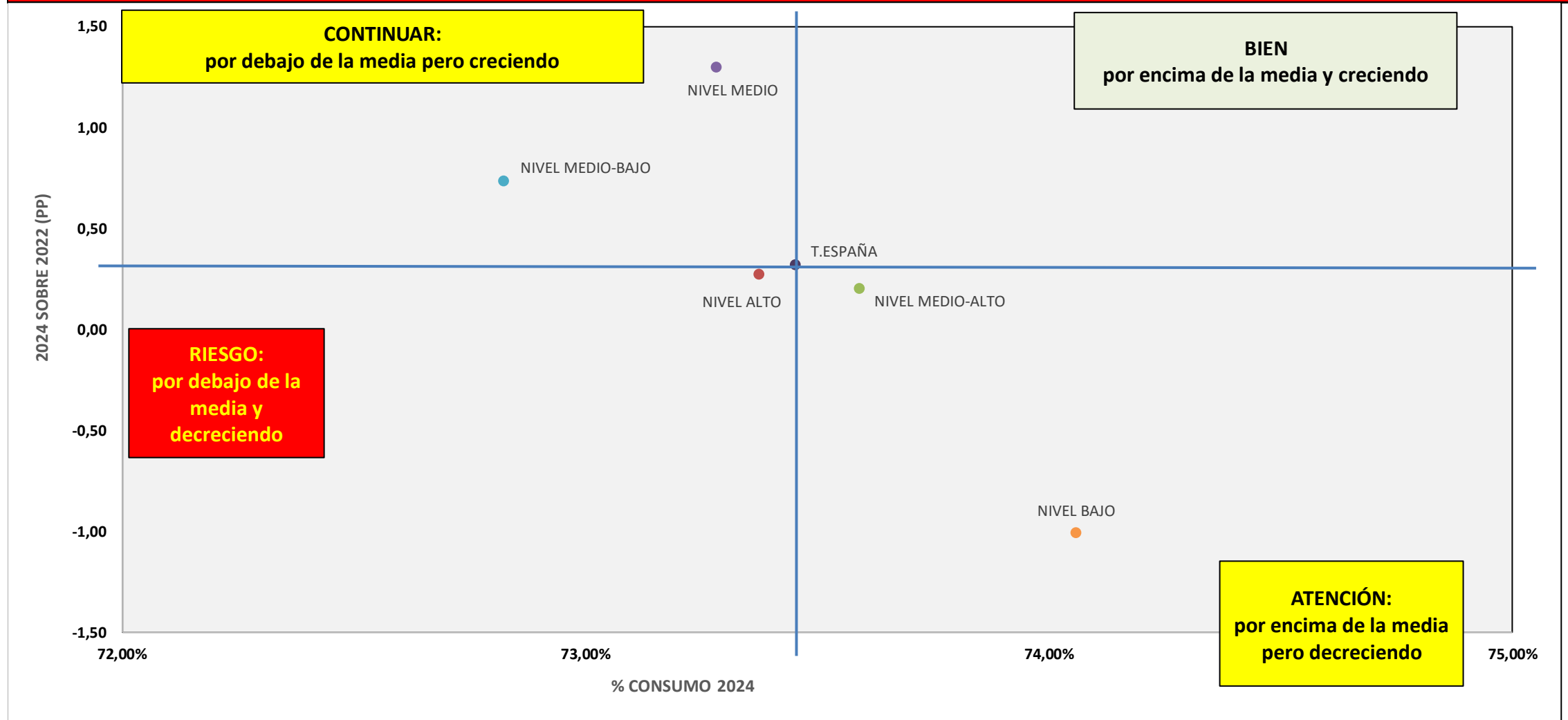
#### % PARTICIPACIÓN VOLUMEN SOBRE TOTAL (2024)

#### VARIACIÓN VOLUMEN (2024 SOBRE 2022)

TOTAL	1	2	3	4	5	TOTAL	1	2	3	4	5
	NIVEL ALTO	NIVEL MEDIO-ALTO	NIVEL MEDIO	NIVEL MEDIO-BAJO	NIVEL BAJO		NIVEL ALTO	NIVEL MEDIO-ALTO	NIVEL MEDIO	NIVEL MEDIO-BAJO	NIVEL BAJO

A + B + C + D	TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
A + B	TOTAL CONSUMO MÁS RECOMENDADO	73,45%	73,37%	73,59%	73,28%	72,82%	74,06%	0,32	0,27	0,20	1,30	0,74	-1,01
A	CONSUMO RECOMENDADO DIARIO	43,01%	41,83%	42,53%	43,36%	42,77%	44,43%	-0,06	-0,48	-0,30	1,03	0,45	-1,10
	HIDRATACIÓN	0,35%	0,34%	0,34%	0,34%	0,37%	0,37%	0,00	0,00	-0,01	-0,01	0,00	0,01
	FRUTAS	15,95%	15,42%	15,72%	15,97%	15,49%	16,98%	-0,01	0,04	0,08	0,57	-0,05	-0,83
	HORTALIZAS	13,24%	13,03%	13,29%	13,45%	12,95%	13,41%	-0,06	-0,53	-0,40	0,33	0,30	0,03
	PAN	5,60%	5,37%	5,52%	5,70%	5,81%	5,69%	0,07	0,14	0,13	0,22	0,12	-0,28
	PASTA, ARROZ, OTROS CEREALES	1,49%	1,60%	1,58%	1,47%	1,59%	1,28%	0,05	0,04	0,11	0,05	0,06	0,04
	HARINAS Y PAN RALLADO	0,41%	0,38%	0,41%	0,36%	0,53%	0,42%	-0,01	-0,04	0,01	-0,03	0,06	0,00
	PATATAS Y SIMILARES	3,74%	3,65%	3,57%	3,81%	3,78%	3,85%	-0,02	0,00	-0,21	-0,04	0,10	0,04
	PLATOS PREPARADOS DE ESTE GRUPO	0,32%	0,34%	0,34%	0,33%	0,33%	0,27%	0,01	-0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
	ACEITE	1,90%	1,71%	1,75%	1,93%	1,94%	2,15%	-0,10	-0,12	-0,01	-0,06	-0,16	-0,13
B	CONSUMO RECOMENDADO FRECUENTE	30,45%	31,54%	31,06%	29,92%	30,06%	29,63%	0,39	0,75	0,50	0,27	0,28	0,09
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	0,70%	0,68%	0,75%	0,72%	0,70%	0,65%	0,06	0,05	0,04	0,07	0,08	0,04
	LEGUMBRES	0,67%	0,67%	0,68%	0,63%	0,67%	0,69%	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,03
	LÁCTEOS	16,87%	17,85%	17,73%	16,36%	16,24%	16,17%	-0,34	-0,26	-0,17	-0,32	-0,75	-0,28
	HUEVOS	1,92%	1,89%	1,94%	1,88%	2,02%	1,92%	0,22	0,22	0,29	0,19	0,28	0,18
	PESCADO Y MARISCO	3,77%	3,86%	3,63%	3,77%	3,65%	3,83%	-0,14	0,06	-0,18	-0,16	-0,10	-0,37
	CARNE	6,53%	6,60%	6,34%	6,56%	6,78%	6,36%	0,57	0,66	0,50	0,47	0,76	0,50
C + D	TOTAL CONSUMO MENOS RECOMENDADO	26,55%	26,63%	26,41%	26,72%	27,18%	25,94%	-0,32	-0,27	-0,20	-1,30	-0,74	1,01
C	CONSUMO RECOMENDADO OCASIONAL	20,94%	21,16%	21,04%	20,84%	21,72%	20,20%	-0,02	-0,05	-0,13	-0,86	0,31	0,90
	CARNE PROCESADA Y EMBUTIDOS	2,05%	2,08%	2,07%	2,06%	2,08%	1,95%	0,02	0,02	0,05	-0,04	0,00	0,07
	COMIDA PRECOCINADA Y SALSAS	2,38%	2,58%	2,61%	2,35%	2,35%	2,03%	0,18	0,13	0,25	0,12	0,15	0,26
	SNACKS DULCES Y SALADOS	1,51%	1,56%	1,66%	1,50%	1,51%	1,37%	0,02	-0,01	0,02	-0,01	0,04	0,07
	ALIMENTOS Y BEBIDAS DULCES	13,64%	13,75%	13,42%	13,55%	14,24%	13,35%	-0,20	-0,16	-0,46	-0,90	0,12	0,57
	OTROS	1,37%	1,19%	1,29%	1,38%	1,55%	1,49%	-0,03	-0,03	0,01	-0,03	-0,01	-0,07
D	CONSUMO RECOMENDADO MUY OCASIONAL	5,61%	5,46%	5,37%	5,88%	5,45%	5,74%	-0,30	-0,23	-0,07	-0,44	-1,04	0,11
	BEBIDAS ALCOHÓLICAS	5,61%	5,46%	5,37%	5,88%	5,45%	5,74%	-0,30	-0,23	-0,07	-0,44	-1,04	0,11

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



En contra de lo que podría pensarse, los datos globales apuntan a un peso relativamente estable de los niveles de la Pirámide de Alimentos a lo largo de todas las clases sociales (las categorías de consumo más recomendable pesan entre el 41.82% y el 44.43% del total). La horquilla en que se mueven los grupos de alimentos es estrecha, como el análisis de los datos revela también en otros niveles de la Pirámide de Alimentos (bebidas alcohólicas, pescado, comida preparada...).

La evolución en el tiempo revela que la clase social más baja se descuelga de los datos que presentaba en el pasado, retrocediendo la calidad de la composición nutricional de su consumo, lo que contrasta con los datos de la clase social media, que mejora claramente; la clase social alta, menos afectada por los vaivenes de la economía y la inflación, se mantiene estable. La conclusión es clara: las clases más dependientes en su consumo de los cambios y agitaciones económicas (como la inflación de los últimos años) ha retrocedido en cuanto a la calidad de composición de su dieta, y algunas de ellas se están reponiendo mejor que otras. El impacto sería más notorio si entrásemos a un análisis más fino, porque la elección concreta de los productos o su tipología viene está habitualmente más determinada por la disponibilidad económica.

En cuanto a los grupos de alimentos, se aprecia un incremento en el peso del consumo de carne (incluida la carne procesada), que lleva aparejada una correlativa reducción del consumo de pescado, lo que sería una mala noticia desde el punto de vista del equilibrio nutricional de la dieta.

# Resultados

## 4. Adecuación del consumo a las recomendaciones para una alimentación saludable:

### Datos por tipología de hogar

## 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, analizados por segmentos, ofrecen de nuevo elevados grados de dispersión.

Los ofrecemos a continuación, ordenados según el tipo de hogar.

# a. Hogares con hijos

CATEGORÍAS DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIÓN DE CONSUMO									
PAREJ. CON HIJOS PEQUEÑOS	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN			
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.	
	FRUTAS Y HORTALIZAS	11,3	11,2	-0,1		99,0%	35,0	32,4%	32,1%
FRUTOS SECOS	1,0	1,0	0,0	101,0%	5,0	19,1%	19,3%	0,2	
LEGUMBRES	0,6	0,6	0,0	107,3%	4,0	15,0%	16,1%	1,1	
PESCADO Y MARISCO	1,1	1,1	0,0	97,3%	4,0	28,2%	27,4%	-0,8	

CATEGORÍAS DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIÓN DE CONSUMO									
PAREJ. CON HIJOS MAYORES	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN			
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.	
	FRUTAS Y HORTALIZAS	20,8	19,8	-1,1		94,8%	35,0	59,6%	56,4%
FRUTOS SECOS	1,9	1,9	0,0	101,7%	5,0	37,8%	38,4%	0,6	
LEGUMBRES	1,0	1,0	0,0	104,2%	4,0	25,1%	26,2%	1,1	
PESCADO Y MARISCO	2,5	2,3	-0,2	91,7%	4,0	62,5%	57,4%	-5,2	

CATEGORÍAS DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIÓN DE CONSUMO									
PAREJ. CON HIJOS EDAD MEDIA	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN			
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.	
	FRUTAS Y HORTALIZAS	14,7	14,1	-0,6		96,0%	35,0	42,0%	40,3%
FRUTOS SECOS	1,6	1,6	0,0	99,5%	5,0	32,3%	32,2%	-0,2	
LEGUMBRES	0,8	0,8	-0,1	93,4%	4,0	20,4%	19,0%	-1,4	
PESCADO Y MARISCO	1,7	1,5	-0,2	89,8%	4,0	42,6%	38,2%	-4,4	

CATEGORÍAS DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIÓN DE CONSUMO									
HOGARES MONOPARENTALES	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN			
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.	
	FRUTAS Y HORTALIZAS	16,6	15,5	-1,0		93,7%	35,0	47,4%	44,4%
FRUTOS SECOS	1,7	1,7	0,1	103,0%	5,0	33,6%	34,6%	1,0	
LEGUMBRES	0,9	0,9	0,0	95,0%	4,0	23,1%	22,0%	-1,2	
PESCADO Y MARISCO	2,0	1,8	-0,2	89,5%	4,0	49,3%	44,1%	-5,2	

Los hogares con hijos se quedan lejos de cubrir las recomendaciones de consumo de los cuatro grupos de alimentos analizados. Pese a este mal dato, vemos diferencias notables. Las Parejas con hijos pequeños cubren apenas un tercio de la recomendación en frutas y hortalizas, y presentan datos incluso inferiores en pescado, frutos secos y legumbres. La evolución en el tiempo tampoco es alentadora, con crecimientos muy pequeños dos de las cuatro categorías analizadas (frutos secos y legumbres) y decrementos en las otras dos (frutas y hortalizas, y pescado). Este mismo perfil, con datos algo más elevados (pero tendencias igual de malas, o peores), es el que encontramos en el resto de los hogares con hijos. La conclusión es que la situación mejora en los hogares con hijos a medida que estos crecen, pero sin llegar a acercarse a la cobertura de mínimos recomendada por los expertos. Esto supone que los más pequeños educan y construyen sus hábitos nutricionales en entornos domésticos con grandes áreas de mejora, y ello va a determinar, en gran medida, sus patrones alimentarios futuros.

## b. Hogares sin hijos

### CATEGORÍAS DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIÓN DE CONSUMO

JOVENES INDEPENDIENTES	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
	FRUTAS Y HORTALIZAS	25,2	22,4	-2,8		88,9%	35,0	71,9%
FRUTOS SECOS	3,0	2,7	-0,3	89,7%	5,0	61,0%	54,7%	-6,3
LEGUMBRES	1,3	1,2	-0,1	91,5%	4,0	31,8%	29,1%	-2,7
PESCADO Y MARISCO	2,4	2,1	-0,2	90,7%	4,0	58,9%	53,4%	-5,5

### CATEGORÍAS DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIÓN DE CONSUMO

PAREJAS ADULTAS SIN HIJOS	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
	FRUTAS Y HORTALIZAS	33,1	31,6	-1,5		95,6%	35,0	94,4%
FRUTOS SECOS	3,0	3,2	0,2	108,0%	5,0	59,0%	63,8%	4,7
LEGUMBRES	1,4	1,4	0,0	100,1%	4,0	34,4%	34,4%	0,0
PESCADO Y MARISCO	3,8	3,6	-0,2	95,0%	4,0	95,8%	91,1%	-4,8

### CATEGORÍAS DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIÓN DE CONSUMO

RETIRADOS	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
	FRUTAS Y HORTALIZAS	43,1	43,5	0,3		100,8%	35,0	123,3%
FRUTOS SECOS	3,2	3,7	0,4	113,7%	5,0	64,2%	73,0%	8,8
LEGUMBRES	1,8	1,8	0,0	102,3%	4,0	43,8%	44,9%	1,0
PESCADO Y MARISCO	4,8	4,6	-0,2	96,7%	4,0	119,0%	115,1%	-3,9

### CATEGORÍAS DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIÓN DE CONSUMO

PAREJ. JOVENES SIN HIJOS	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
	FRUTAS Y HORTALIZAS	17,2	14,9	-2,3		86,4%	35,0	49,3%
FRUTOS SECOS	1,9	1,8	-0,1	94,3%	5,0	37,9%	35,7%	-2,1
LEGUMBRES	0,9	0,8	-0,1	87,1%	4,0	23,1%	20,1%	-3,0
PESCADO Y MARISCO	1,8	1,5	-0,3	85,8%	4,0	45,1%	38,7%	-6,4

### CATEGORÍAS DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIÓN DE CONSUMO

ADULTOS INDEPENDIENTES	RACIONES SEMANALES MEDIAS POR PERSONA				RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS	% CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIÓN		
	2022	2024	VAR.	% VAR.		2022	2024	VAR.
	FRUTAS Y HORTALIZAS	40,3	39,3	-1,0		97,5%	35,0	115,1%
FRUTOS SECOS	4,3	4,9	0,6	114,2%	5,0	85,2%	97,3%	12,1
LEGUMBRES	1,5	1,6	0,1	109,6%	4,0	36,7%	40,2%	3,5
PESCADO Y MARISCO	3,9	3,6	-0,3	91,8%	4,0	96,9%	88,9%	-8,0

Los hogares sin hijos ofrecen también un perfil con áreas de mejora, pero su posición es mejor que la de los hogares con hijos en cuanto a la cobertura de las recomendaciones de consumo de los grupos de alimentos analizados, que en algún caso incluso se superan. El dato más relevante es la notable variación que experimentan los datos más recientes respecto de los equivalentes en 2022: deterioro claro en los patrones de los Jóvenes independientes y en las Parejas jóvenes sin hijos (quizá los dos tipos de hogar con hábitos de consumo alimentario menos asentados, y más sujetos al impacto de factores externos como la precariedad y la inflación), y cierta mejora (no en todos los grupos de alimentos, empero) en los hogares más asentados (Parejas adultas sin hijos, Adultos independientes y Retirados).

# 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 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.

Abril 2026

# ¿Cómo comemos?

Análisis del consumo de alimentos y bebidas desde una perspectiva nutricional

Parte 2: Análisis socioeconómico

