

Estudio de Herbalife Nutrition: El 60% de los españoles han mejorado su alimentación este 2020

El 16º Panel de Hábitos Saludables de Herbalife Nutrition analiza cada año los estilos de vida de la población española en materia de salud, alimentación, actividad física y cuidado personal. Las más de 2.000 personas encuestadas arrojan un dato clave: este año la alimentación ha sido más saludable y casera

Casi 6 de cada 10 españoles aseguran haber mejorado su alimentación este año respecto al 2019. Las razones son, en gran medida, el incremento del tiempo en la cocina (59%), una mayor compra de frutas y verduras (59%) y un menor consumo de alimentos procesados (58%). Estas son algunas de las conclusiones del Panel Anual de Herbalife Nutrition -desarrollado junto a la empresa de investigación de mercados Instituto IO Sondea- que en su edición 16 ha puesto el foco en los cambios de hábitos de los españoles en 2020 frente al 2019.

El estudio se realizó mediante entrevistas a una muestra de 2.023 personas entre los 18 y los 65 años de edad de todo el país, seleccionadas de forma proporcional a las cuotas de sexo, edad y CCAA según INE.

Los españoles han revelado que el permanecer tanto tiempo en casa en el 2020 les ha motivado a aprender recetas nuevas (65%), comprar más productos frescos (63%) y fijarse más en la composición y etiquetado de los alimentos (53%), aspectos que repercuten en la calidad general de la nutrición.

Más actividades en casa y menos salidas de ocio

Ocho de cada 10 españoles afirman haber comido más en casa y haber reducido las salidas gastronómicas este año en comparación con el 2019. También han consumido más ocio en casa (73%), y han ahorrado más dinero (70%), que antes destinaban al ocio fuera de casa.

Ver series o películas en plataformas de streaming (61%), realizar compras por Internet (56%), contactar a familiares o amigos por teléfono o redes sociales (52%) y ver programas informativos (48%) han sido las actividades más comunes que los españoles han realizado este año.

El consumo también se ha disparado. El gasto medio en la cesta de la compra individual en 2020 ha aumentado 32 euros respecto al 2019, alcanzando los 257 euros mensuales, mientras que el gasto medio mensual en ocio gastronómico (bares, restaurantes, comida a domicilio) ha disminuido en 40 euros al mes, hasta los 82 euros. Son los hombres y las personas entre 35 y 44 años quienes más gastan en ocio gastronómico.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus distribuidores

independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por distribuidores independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visitar IAmHerbalifeNutrition.com.

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:

Herbalife International de España, S.A.
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>