

## **Los españoles priorizan frutas y verduras en su cesta de la compra y reducen la presencia de procesados y bollería**

**88% de fruta y verdura, 90% de lácteos y 84% de carne blanca. Así es el perfil de la cesta de la compra de los españoles, en la que desciende un 7% la presencia de la bollería. Herbalife analiza la evolución de las tendencias de bienestar en España en la última década**

A pesar de que los españoles siguen optando por incluir frutas y verduras en su cesta de la compra, se ha observado una ligera tendencia a la baja, mientras que la bollería ha reducido significativamente su presencia. Estas son algunas de las conclusiones obtenidas por Herbalife y la empresa de investigación IO Sondea en base a los datos recogidos sobre hábitos de nutrición de los españoles en los últimos diez años. Este estudio y panel recopilatorio pone de manifiesto que legumbres (85%), huevos (88%), lácteos (88%) y carnes blancas (84%) están presentes habitualmente en la lista de productos que compran los españoles.

La encuesta, que cada año refleja los usos y costumbres alimentarias en España, se ha realizado mediante entrevistas a una muestra de 2.000 personas de todo el país, con edades comprendidas entre los 16 y los 65 años, seleccionadas de forma intencional y proporcional a las cuotas de la población española según el INE.

El Panel de Hábitos Saludables proporciona una visión única sobre la evolución de la salud y el bienestar de los españoles con el fin de conocer mejor los hábitos cotidianos de la población, focalizando en la alimentación y la práctica del deporte, el conocimiento y la información de los españoles en torno a la vida saludable.

Fruta y verdura, importante, pero un poco menos

Según los estudios de Herbalife realizados durante este periodo, los españoles han reducido ligeramente la presencia de frutas y verduras en su cesta de la compra, pasando de un 94% de verduras y un 92% de fruta en 2020 a una presencia del 88% de frutas y verduras en la compra del 2023.

Los lácteos también han experimentado un pequeño descenso en las preferencias de los españoles a la hora de ir al supermercado, pasando de un 92% en 2020 a menos del 90% en la actualidad.

Por otro lado, la carne blanca es la más consumida habitualmente, con un peso del 84% en 2023, descendiendo 5 puntos con respecto a años anteriores.

Otros grupos de alimentos como huevos, arroces y pastas, legumbres, pescado y mariscos y patatas

experimentaron un repunte el 2021 para descender de nuevo en 2023.

Las mujeres, en mayor porcentaje que los hombres, llenan su cesta de la compra con verduras y hortalizas, frutas y leches, quesos, yogures y derivados. A medida que aumenta la edad de los encuestados, aumenta la proporción en la que suelen llenar su cesta de la compra con frutas y pescados y mariscos, mientras que, por el contrario, a medida que disminuye la edad de los españoles, aumenta la proporción en la que suelen comprar arroces y pastas.

Además, los frutos secos (79%), carnes rojas (79%), cereales y chocolate (77%) y aperitivos (76%) se han mantenido constantes en la cesta de la compra de los españoles.

Procesados y bollería no gracias

La concienciación sobre el consumo de bollería y alimentos procesados ha cobrado una relevancia creciente en la sociedad, impulsada por el reconocimiento de sus impactos negativos en la salud.

Los datos recogidos por Herbalife ponen de manifiesto esta tendencia, experimentando un significativo descenso en los últimos años. La comida procesada ha pasado de ocupar un 61% en las preferencias alimentarias de los españoles en 2020 a estar presente en un 59% en 2023. Por su parte, el descenso de la compra de bollería se ha hecho más patente en 2023, con una reducción de un 7% con respecto a 2020.

**Datos de contacto:**

Laura Hermida Ballesteros  
Alana Consultores  
917818090

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

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>