

Los suplementos entre las 5 tendencias clave de alimentación post-Covid, según Olette Superfoods

Todos los informes sobre tendencias de consumo alimentario para 2021 coinciden en la búsqueda de productos más responsables, una elaboración más sofisticada, y una orientación saludable. En este marco aumenta la demanda de los suplementos alimenticios

Los efectos del COVID han afectado de forma determinante en la alimentación y está provocando también un cambio de tendencia en el mercado. El aumento de peso durante el confinamiento ha dado paso y ha provocado una reacción inversa en el consumo, con un aumento en la demanda de productos con mayor valor nutricional y menor ingesta de azúcar e ingredientes nocivos para la salud. Tras una etapa de excesos, se abre una fase de concienciación y moderación.

Las búsquedas en internet de términos relacionados con alimentación saludable ya suponen el 7% de las búsquedas de alimentos en general, y aumenta el doble que las demás cada año. Se trata de una tendencia que solo acaba de empezar y seguirá creciendo de forma importante en los próximos años.

5 tendencias clave

Los últimos informes publicados por Deloitte o Market Research sobre consumo alimentario durante y tras el COVID, coinciden en que gran parte de la población ha reflexionado y ha tomado conciencia de la importancia de mejorar los hábitos de consumo. Los estudios confirman 5 tendencias clave:

- La nutrición funcional: principalmente orientada a mejorar la salud desde la prevención hasta la selección de alimentos indicados para problemas concretos.
- La nutrición con propósito: alimentación responsable, de cercanía y sostenible.
- La nutrición flexible: tendente a reducir la ingesta de carne y aumentar la vegetal.
- La nutrición transparente: donde los productos indiquen claramente su composición e información de valor para el consumidor.
- La nutrición familiar: elaborada con productos aptos y apetecibles para todos los miembros del grupo en el hogar.

En este entorno se desarrolla una de las tendencias de consumo de mayor crecimiento como son los suplementos alimenticios, que aportan un plus de propiedades beneficiosas para la salud, y sobre todo si son elaborados bajo un proceso sostenible, natural y responsable.

Consumo de suplementos

Según OCU, un 30% de los hogares consumen algún tipo de suplemento alimenticio, sea por prescripción médica o por motivos personales y estéticos. Los formatos de consumo son ya muy diversos y aunque se cree que la mayor parte de suplementos se consume en formato "pastilla", el mercado de estos productos es muy extenso, e incluye preparados en polvo, líquido, cereales, barras o preparados para combinar con otros alimentos.

Si se observan las búsquedas de términos relacionados con suplementos alimenticios en internet también se aprecia una curva ascendente y con proyección de seguir creciendo en los próximos años, especialmente en España y México.

Es de esperar que, con el aumento de la actividad física tras la vacunación y superación de la pandemia, se produzca otro fuerte aumento en el consumo de suplementos, sea por el propio aumento de la actividad, como por la preparación para viajes y vacaciones, mejora de la condición física y la búsqueda de remedios por automedicación.

Propiedades de los suplementos

Los suplementos se utilizan en muchas disciplinas y están indicados para aportaciones extra de determinados compuestos que precisa el organismo. Aunque los más conocidos son los suplementos deportivos o energéticos, los profesionales de la nutrición conocen las propiedades de muchos productos naturales y sintéticos que pueden ayudar a mejorar la condición física o mental.

Los más consumidos son por este orden:

- Vitaminas y minerales (24%)

- Relajantes (9%)

- Digestivos (8%)

- Adelgazantes (6%)

- Laxantes (4%)

- Antiinflamatorios (4%)

- Diuréticos (1%)

- Hepatoprotectores (1%)

- Protectores de colesterol (1%)

- Resto (42%) es un grupo muy amplio de suplementos con efectos muy variados: antioxidantes, aumento de rendimiento deportivo, etc.

Entre los ingredientes que componen los suplementos alimenticios, destacan la tendencia en el consumo de derivados procedentes de los Superalimentos. Sus ingredientes y principios activos son de origen natural y se ajustan más a las preferencias de los consumidores.

Suplementos para el verano

Los mejores aliados para el verano son los suplementos antiinflamatorios. Pensando en vacaciones o días de playa, la recomendación pasa por los alimentos que tengan propiedades depurativas y curativas, que ayudan a recuperar la línea, perder la sensación de hinchazón, y reducir el impacto de infecciones menores.

Hay muchos alimentos con propiedades antiinflamatorias, entre ellos el ajo, la remolacha o el tomate, pero dentro de la gama de los superalimentos, según Magdalena Olanska, nutricionista, dietista y Customer Happiness Manager en Olettie.com, “destacamos el jengibre y la cúrcuma, que reducen la inflamación abdominal, combaten la retención de líquidos, regulan el tránsito intestinal, desintoxican el organismo y, gracias a sus propiedades antiinflamatorias, están especialmente indicados para aliviar el dolor articular y cuadros gripales”. También afirma que el secreto está en la combinación adecuada y proporcional de estos superalimentos, en formatos de producto ya elaborado como los que comercializa la marca en su tienda de superalimentos, para conseguir aumentar sus propiedades básicas. Y consumirlos además integrados con otros productos y recetas, introduciendo las propiedades dentro de la dieta.

En resumen, los suplementos alimenticios pueden ser buenos aliados para la salud, y además pueden producirse de manera natural y socialmente responsable. Las tendencias ya indican que forman parte de la cesta de la compra. Y si además se pueden integrar en las recetas habituales, será posible añadir sus propiedades a la dieta.

Datos de contacto:

Laura Rubio – Comunicación
616167940

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

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

<https://www.notasdeprensa.es>