

# Los españoles han modificado sus hábitos alimenticios hacia una dieta más saludable

## [Multimedia](#)

**Herbalife analiza la evolución de las tendencias de bienestar en España en la última década. Casi el 80% de los españoles declara llevar una dieta equilibrada en su día a día. Además, prefieren comer en casa y han aprendido a cocinar. Así han evolucionado los hábitos de alimentación de los españoles, siendo las frutas y verduras los alimentos que consumen un 98% de la población**

Los españoles poseen un sólido conocimiento sobre lo que implica adoptar una dieta saludable y cómo llevarla a cabo en la práctica, siendo las mujeres el perfil de población más consciente de los alimentos que hay que consumir para conseguirlo. 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 la consolidación de unos hábitos saludables de alimentación con más de un 98% de la población que consume habitualmente frutas y hortalizas en 2023.

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.

### Mujeres, las más concienciadas con una alimentación saludable

Según los datos recopilados por Herbalife, en 2023 el 76,7% de los españoles declara llevar una dieta equilibrada en su día a día. Si bien en 2015, 1 de cada 2 (55,54%) afirmó tener un conocimiento medio sobre nutrición y hábitos de alimentación sana, la tendencia hacia un estilo de vida saludable ha ido en aumento en esta última década.

Segmentando por género y clase social, las mujeres, en mayor medida que los hombres, afirman tener un alto conocimiento sobre nutrición y hábitos de comida saludable, al igual que las personas de clase social alta, con altos ingresos en el hogar, las que residen en grandes núcleos urbanos y aquellas con mayor nivel

de estudios. Por el contrario, los hombres, las personas de clase social baja y aquellos que tienen nivel de estudios medios y básicos, en mayor proporción que el resto, indican lo contrario.

Estas conclusiones se ven reforzadas por los datos aportados en 2023 por los españoles en cuanto a su alimentación: pan, cereales, arroz, pasta y patatas (98,8%), verduras y hortalizas (98,5%), aceite de oliva (98%) y huevos (98%), son los alimentos más consumidos. Por el contrario, el vino o cerveza son los productos que menos suelen consumir (65%). En relación con el consumo de agua, un 99,2% lo hace de manera habitual, un punto por encima con respecto al 2021 (98%).

Son las personas de mayor edad quienes afirman consumir semanalmente verduras y hortalizas, huevos y frutas en mayor proporción que el resto. El aceite de oliva, sin embargo, son los encuestados de clase social alta y media quienes lo consumen semanalmente, en mayor porcentaje que el resto.

Esta concienciación por adoptar una dieta equilibrada comenzó a despegar en 2020, cuando cerca de un tercio de los españoles aseguraron consumir más platos saludables (32,4%), más verduras (31,5%) y más frutas (31%) respecto a años anteriores. Además, en la misma dirección, más de 1 de cada 3 indicaron haber reducido el consumo de comida preparada (38,7%), de alcohol (34,4%), de comida procesada (33,5%) y de bollería (31%).

Prefieren comer en casa y han aprendido a cocinar

La elección de comer en casa o fuera no solo refleja las preferencias individuales, sino que también representa una conexión con tradiciones, estilo de vida, así como factores culturales, sociales y económicos en constante evolución.

Si en 2014, predomina el consumo de comida cocinada en casa durante los días laborables, con un incremento de las visitas a restaurantes los fines de semana, sobre todo los sábados, en 2020 se mantiene la tendencia, con un 85% de los españoles encuestados que comen más en casa, pero, sin embargo, se reducen las salidas a bares y restaurantes. Además, 6 de cada 10 aseguraron en 2020 que estaban cocinando más que antes (59,4%), y los encuestados entre 25 y 44 años declararon haber aprendido recetas nuevas y cocinar más que en años anteriores.

En cuanto al número de comidas, en 2021 un 38,8% de los españoles declara realizar mayormente tres comidas al día, o alternativamente cuatro (29,8%). Por su parte, un 17,7% afirma realizar cinco comidas al día, mientras que un 3,9% realiza las principales y pica entre horas.

El desayuno es la comida principal para el 85% de los españoles que manifestaron desayunar diariamente. Por otra parte, 2 de cada 3 personas realizan cenas ligeras antes de irse a la cama (66,9%) pero también suelen comer alimentos menos saludables cuando están nerviosos (65,4%).

Son las mujeres las que en mayor medida que los hombres suelen desayunar a diario, realizan cenas ligeras, comen alimentos poco sanos al estar nerviosas o suelen picar entre horas, mientras ellos son los que sobre todo afirman comer demasiado deprisa.

¿Qué impide a los españoles llevar una dieta saludable?

A pesar de la mejora de los hábitos saludables de los españoles, en 2023 casi el 24% de la población aseguró no llevar una dieta saludable. Los motivos esgrimidos por la mayoría de la población en esta última década es su gusto por los alimentos no sanos. Además, la falta de tiempo, la consideración de que es complicado preparar una dieta equilibrada y la creencia de que comer sano es caro, son las causas por las que los españoles no se deciden adoptar una dieta saludable. Además, se ha incrementado el porcentaje de encuestados que afirman no seguir una alimentación sana porque viven con personas que no comen sano.

Las mujeres, en mayor medida que los hombres, indican no llevar a cabo una alimentación sana porque les gusta comer algunos alimentos que no son sanos, mientras que los hombres, en mayor porcentaje que las mujeres, aseguran que es porque les resulta complicado preparar una alimentación sana y porque comen demasiado fuera de casa. Por otro lado, los más jóvenes, indican que no llevan una alimentación sana, en mayor medida que el resto, porque comer sano es muy sacrificado y porque no les gustan ciertos alimentos sanos.

---