

Los suplementos nutricionales, un nuevo básico en la salud de los españoles

[Multimedia](#)

Tres de cada diez españoles (29%) toman algún tipo de suplemento nutricional en su vida diaria, siendo por la mañana al levantarse (33,89%) o en el desayuno (39,9%) los momentos preferidos para hacerlo. Son los principales datos del reciente estudio realizado por IO Sondea para Herbalife, que reflejan el papel creciente de los suplementos como parte de una rutina orientada al bienestar

Tres de cada diez españoles (29%) toman algún tipo de suplemento nutricional en su vida diaria. En concreto son las personas de 16 a 34 años y las residentes en las grandes ciudades las que en mayor medida complementan su dieta con estos productos. 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. Este estudio y panel recopilatorio pone de manifiesto que el momento del día en el que se suelen tomar estos suplementos suele ser por la mañana al levantarse (33,89%) o en el desayuno (39,9%) principalmente.

El estudio destaca el papel creciente de los suplementos como parte de una rutina orientada al bienestar, especialmente en un contexto donde el ritmo de vida y los hábitos alimenticios pueden dificultar el acceso a una dieta equilibrada. De hecho, según datos del último informe Observatorio de Complementos Alimenticios Afepadi, 8 de cada 10 ciudadanos en España, mayores de 18 años, ha tomado alguna vez un complemento alimenticio.

Los suplementos complementan una dieta saludable, pero no componen, en sí mismos, una dieta saludable. Una nutrición adecuada es fundamental para gozar de buena salud, y las vitaminas y los suplementos son valiosos para asegurar que se obtienen todos los nutrientes que el cuerpo necesita y que mejoran, pero no sustituyen, un buen programa de ingesta diaria de alimentos nutritivos que incluya la cantidad adecuada de proteínas, frutas y verduras.

"La suplementación contribuye al bienestar de las personas. Cada vez es más habitual que las personas adopten medidas para mejorar su salud, incluida la incorporación de suplementos nutricionales como parte esencial de su rutina diaria", asegura Florencia Braga, Dietista-Nutricionista y gerente sénior de Asuntos Científicos para EMEA en Herbalife, señalando, además que "antes de comenzar este proceso es necesario valorar cuál es el suplemento más beneficioso para cada persona, en función sus necesidades, edad y estado general de salud"

La suplementación, una tendencia matutina

Según los datos extraídos del estudio de Herbalife, el consumo de suplementos alimenticios se ha consolidado como una parte fundamental de las rutinas matutinas de los españoles. La investigación detalla que el 33,89% de los consumidores prefiere tomarlos al levantarse, mientras que un 39,9% los incorpora durante el desayuno, convirtiendo estas franjas horarias en los momentos clave para su ingesta. Por el contrario, solo un 7,8% los toma antes de dormir.

Las mujeres tienden a tomarlos mayoritariamente por la mañana al levantarse, mientras que los hombres muestran una preferencia por consumirlos después de hacer ejercicio o asistir al gimnasio (21,6%). Por otro lado, en pequeñas localidades, es más común que estos productos se consuman durante la cena o antes de dormir, especialmente entre personas de clase social baja y aquellas con estudios básicos.

El momento inmediatamente posterior al despertar se percibe como el ideal para muchos consumidores, ya que les permite iniciar el día con un aporte extra de nutrientes que puede ayudar a mejorar la energía, concentración y vitalidad durante las primeras horas del día. Vitaminas y minerales esenciales y complementos energéticos son los productos elegidos a esta hora de la mañana.

Por su parte, integrar los suplementos durante el desayuno es la opción más habitual, ya que esta comida es vista como el pilar principal del día y permite una mejor absorción de los nutrientes maximizando su efectividad e integrando de forma natural los suplementos en una comida completa.

Una buena manera de empezar el día, según Herbalife, es con un suplemento de proteínas en forma de batido saludable. Las proteínas no solo aportan la energía que necesita el cuerpo, sino que también son cruciales para un sistema inmunitario sano. Los batidos y barritas ricos en proteínas pueden ayudar a obtener las proteínas que se necesitan en cada comida y después del ejercicio.

Generación Z y millennials, principales consumidores

La investigación de Herbalife refleja que el segmento de edad entre los 16 y 34 años lidera el consumo de suplementos debido al creciente interés por la salud y el bienestar. Esta parte de la población, compuesta principalmente por millennials y generación Z, está marcando tendencia en el autocuidado con un enfoque preventivo. Dato que confirma AFEPADI destacando en su informe que los complementos alimenticios son para los españoles una vía para protegerse, tener buena la salud, y prevenir enfermedades.

La combinación de un interés por el autocuidado y la necesidad de soluciones prácticas adaptadas a un estilo de vida moderno explica por qué los jóvenes y los habitantes de grandes ciudades son los principales consumidores de suplementos alimenticios para llenar vacíos nutricionales. Además, la actual tendencia hacia dietas específicas, como la vegetariana, vegana o flexitariana, también ha llevado a muchos jóvenes a recurrir a suplementos para garantizar

un aporte adecuado de nutrientes esenciales como vitamina B12, hierro o proteínas.
