



Good food, Good life

Nota de prensa

Esplugues de Llobregat (Barcelona), 20 de diciembre, 2021

VIII OBSERVATORIO NESTLÉ SOBRE HÁBITOS NUTRICIONALES Y ESTILO DE VIDA: "ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE"

Esta Navidad, la mesa se viste de verde

Un tercio de los españoles comerá más *veggie* estas fiestas

- El *VIII Observatorio Nestlé* revela que el 33 % de los españoles incluirá en estas fechas más recetas flexitarianas, vegetarianas o veganas.
- En concreto, hasta el 70 % de ellos incluirá en su mesa más verduras y hortalizas y hasta el 50 % se atreverá a preparar alternativas vegetales a la carne y a los lácteos.
- Aunque la principal razón para cambiar el menú navideño ha sido la salud, el segundo aspecto que más les ha motivado es ser más sostenible con el planeta.

Asados de carne, marisco, besugo al horno, canelones... son algunos de los platos más típicos de la Navidad en España. La tradición culinaria manda en estas fechas, pero, teniendo en cuenta que cada vez son más las personas que han reducido el consumo de proteína animal y que comen carne o pescado de forma ocasional (flexitarianos), el *VIII Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias¹* se ha preguntado si es una tendencia que se nota también en estas fiestas.

Los resultados del Observatorio Nestlé apuntan a que un tercio de los españoles, el 33 %, comerá más *veggie* esta Navidad; es decir, que preparará platos con más vegetales, hortalizas e incluso se atreverá a incluir alternativas a la carne y a los lácteos en el menú frente al 48 % que no renuncia a los manjares navideños de toda la vida.

Preguntados por las razones que los han llevado a cambiar el menú navideño por uno "más verde", el 27 % asegura que es por motivos de salud, pero el 22 % lo hace por la crisis climática y preparará recetas más flexitarianas², vegetarianas o veganas para ser más sostenible con el planeta. El bienestar animal y evitar los atracones y las digestiones pesadas de estas fechas son la tercera y cuarta razón para el 18 % respectivamente. Por otro lado, el hecho de tener invitados *veggies* ha sido el detonante del cambio para el 13,5 % restante.

*"3 de cada 10 españoles ya está incorporando una dieta más verde en estas fechas, pero, además, si lo comparamos con la Navidad de hace 5 años, el 45 % reconoce que estas fiestas serán más *veggies* que las de entonces. En un país donde los platos tradicionales tienen tanto peso, ver que un amplio porcentaje dará más protagonismo a las verduras, hortalizas o incluso a las alternativas a la carne y a los lácteos en unas fechas tan señaladas es un punto de inflexión. Esto refleja que la crisis climática nos preocupa y que el camino hacia una alimentación más sostenible está en marcha",* destaca Noelia López, nutricionista de Nestlé España.

Los aperitivos y entrantes se renuevan

En los hogares que comerán menos proteína animal esta Navidad, las opciones *veggies* serán las protagonistas del 65 % de los primeros platos y del 57 % de los aperitivos.

Preguntándoles directamente por los ingredientes vegetales que más utilizarán estos días, el 70 % apuesta por verduras y hortalizas, incluirá más frutos secos y más cereales y derivados como, por ejemplo, el arroz o las masas. Además, las alternativas vegetales a la carne y a los lácteos también se cuelan en más del 50 % de estos hogares en el momento del año más especial en torno a la mesa.

"Según los datos, en el 44 % de estas mesas se incluirán incluso algunos postres o confitería como bombones o chocolates veganos. Por tanto, estamos empezando a incorporar más alternativas a los lácteos en nuestros postres y a cocinar con ellas. Hoy, por ejemplo, ya podemos preparar trufas, tiramisú o mousse de chocolate vegano con una versión a base de avena que sustituye a la tradicional leche condensada", apunta Noelia López.

Por edades, los jóvenes de entre 20 y 30 años son los más predispuestos a comer *veggie* y los que menos, la franja de mayores de 50 años.

También concienciados, aunque mantengan las tradiciones

Centrándonos en los que no tienen la intención de variar sus menús, más de la mitad (58%) señala que les gustan las recetas tradicionales y no quiere cambiarlas. En segundo lugar, no ven la necesidad de cambiar los platos ni por motivos de salud ni por sostenibilidad.

Eso sí, aunque no piensan modificar sus hábitos en la mesa, una cuarta parte de ellos (25 %) vela por el medio ambiente, pero con otros gestos. ¿Cuáles? El VIII Observatorio señala que más de la mitad (56 %) compra lo justo y necesario para que no sobre comida y así evitar el desperdicio alimentario. Reducir los envases de plástico a la hora de comprar o ir con sus propias bolsas (48 %) y dar prioridad a los productos de proximidad (41 %) son otras de las acciones que llevan a cabo en pro de la sostenibilidad.

OTROS DATOS CURIOSOS

¿Sabes cuál es el rol principal de los españoles durante las fiestas*?



¿Dónde se prepararán este año las comidas navideñas?



* Según el día de celebración, los comensales pueden tener uno o más roles durante estas fiestas.

¹ Los resultados de este estudio se han obtenido a través de 1.044 entrevistas online a individuos de 20 a 70 años residentes en España, representativos a nivel nacional por sexo, edad y zona geográfica.

² Flexitarianos: personas que basan su alimentación mayoritariamente en vegetales, aunque, de forma ocasional, pueden consumir alimentos de origen vegetal.

Vegetarianos: personas que basan su alimentación mayoritariamente en vegetales, excluyendo de su alimentación la carne y el pescado, pero, pudiendo consumir otros alimentos de origen animal como los huevos, los lácteos o la miel.

Veganos: persona que basa su alimentación totalmente en vegetales, excluyendo todo tipo de alimentos de origen animal incluidos los huevos, los lácteos y la miel.