



Nestlé Good food, Good life

## Nota de prensa

Esplugues de Llobregat (Barcelona), 25 de mayo, 2023

El Observatorio Nestlé cumple 10 años

### ¡Cómo hemos cambiado!

#### Así han evolucionado nuestros hábitos nutricionales en la última década

- El 54 % de los españoles ha modificado su desayuno. Si bien la tostada con leche o café sigue siendo la opción preferida, la fruta da el sorpaso a las galletas o bollería, que pierden protagonismo.
- A mediodía, uno de cada cuatro españoles opta hoy por un plato único mientras que, años atrás, comía un primero y un segundo. Además, el mismo porcentaje declara que antes solía incluir carne en el menú. Sin embargo, ahora la evita.
- Más del 20 % de los que realizaban una cena tradicional la han sustituido por una más escasa e insuficiente. Hoy toman únicamente un yogurt o fruta.
- A lo que no renuncian los españoles es al picoteo. En España, 3 de cada 10 sigue comiendo entre horas, un hábito que se mantiene en el tiempo.

El *Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias*<sup>1</sup> ha llegado a su décima edición y, para la ocasión, ha querido hacer una retrospectiva para comprobar cómo éramos y cómo somos en la mesa una década después.

El estudio revela que el desayuno es la comida con los cambios más relevantes. Aunque la tostada con café, leche u otras alternativas a la leche sigue siendo lo que más desayunan los españoles (34 %), la fruta ya se ha convertido en la segunda opción. Hace diez años, solo el 7 % comía fruta en la primera comida del día frente al 20 % que lo hace hoy. Este es el porcentaje que, antaño, solían obtener las galletas y la bollería —ocupaban el segundo y tercer puesto en el ranking de desayunos habituales de los españoles— y por las que hoy solo se decanta el 14 % de los encuestados.

*“El Observatorio Nestlé revela un cambio importante ya que más de la mitad de los españoles, el 54 %, dice haber cambiado su desayuno en los últimos diez años y lo ha hecho incorporando mejores hábitos. Por ejemplo, el bol de yogur con cereales y la tostada con aguacate irrumpen con fuerza. Su ingesta se ha incrementado a más del doble con respecto a la última década, equiparándose al consumo actual de galletas o bollería”, explica Laura González, responsable de Nutrición de Nestlé España.*

### **Para comer, solo un plato y la cena, insuficiente**

Hoy, uno de cada cuatro españoles (25 %) opta por un plato único al mediodía mientras que, años atrás, comía un primero y un segundo. El *Observatorio Nestlé* revela también que el 25 % que años atrás solía incluir carne en el almuerzo muy a menudo, hoy la evita<sup>2</sup>. En esta línea, casi la mitad de los españoles, el 45 %, afirma consumir más verduras y hortalizas que hace una década y hasta el 35 % asegura incluir más legumbres.

En la cena, más del 20 % de los españoles que preparaba un menú tradicional en el pasado, ahora opta por algo rápido. En lugar de platos con alimentos variados, hoy toman una cena escasa: un yogurt o fruta.

En relación con el postre, la fruta es la opción principal para el 44 % de los encuestados —trece puntos más que hace diez años—, seguida del yogurt natural por el que opta el 14 % —cinco puntos más que años atrás—. Por el contrario, si antes cerca del 20 % elegía un trozo de tarta o un pastel como colofón de la comida o cena, hoy solo lo hace un escaso 8 % de los españoles.

*“En esta edición del Observatorio vemos cambios de hábitos muy interesantes, aunque hay otros que se mantienen. Es el caso del picoteo. Más del 30 % comía entre horas hace una década y hoy sigue haciéndolo. Es una costumbre muy arraigada. Por eso, es importante que, en el caso de hacerlo, optemos por alimentos de alta calidad nutricional como un puñado de frutos secos crudos o tostados o fruta. Ambas son muy buenas opciones”, concluye González.*

## **EVOLUCIÓN DE OTROS ALIMENTOS**

**4 DE CADA 10 ESPAÑOLES DICE COMER MENOS PAN<sup>3</sup> QUE HACE UNA DÉCADA. TAMBIÉN SE BEBE MENOS LECHE<sup>4</sup>. EL 34 % TOMA MENOS QUE ANTES. HACE DIEZ AÑOS, 3 DE CADA 10 COMÍA O CENABA CON OTRAS BEBIDAS. AHORA, EL AGUA ES SU BEBIDA PRINCIPAL.**

## **NUEVOS HÁBITOS... POR EL PLANETA**

**HOY, EL 65 % DE LOS ESPAÑOLES PLANIFICA LA COMPRA AYUDANDO ASÍ A EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO. EL 44 % YA ORDENA LA DESPENSA PARA CONTROLAR LA CADUCIDAD DE LOS PRODUCTOS. AHORA 4 DE CADA 10 INCLUYE RECETAS DE REAPROVECHAMIENTO EN SU MENÚ SEMANAL.**

<sup>1</sup>Los resultados del X Observatorio Nestlé, realizado en colaboración con la firma de investigación de mercados YouGov, se han obtenido a través de más de 500 entrevistas online a individuos de 36 a 65 años residentes en España, representativos a nivel nacional por sexo, edad y zona geográfica.

<sup>2</sup>En el periodo 2011-2021, el consumo de carne ha descendido cerca de un 20 % por persona/año, la ingesta de pan<sup>3</sup> se ha reducido un 15 % por persona/año y el consumo de leche<sup>4</sup> en más de un 5 % por persona/año. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2021). *Datos anuales del panel de consumo alimentario en hogares*. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.