



Nestlé Good food, Good life

Nota de prensa

Esplugues de Llobregat (Barcelona), 9 de febrero, 2024

X Observatorio Nestlé: ¿Qué rol juegan las redes sociales en los hábitos alimentarios?

El 44 % de los jóvenes españoles ya aprende a cocinar con las redes sociales

- Sin embargo, al preguntarles por dónde aprendieron a preparar la última receta, cerca del 20 % de estos siguió las recetas culinarias de sus padres o abuelos.
- El 36 % de los encuestados de entre 18 y 35 años sigue los *posts* que comparten los nutricionistas en sus redes para llevar una alimentación saludable y hasta el 27 % confiesa guiarse por las recomendaciones de sus *influencers* de referencia para comer bien.
- El Observatorio Nestlé también revela que la juventud guisa más y usa menos el microondas que las generaciones anteriores.

Los últimos resultados del *X Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias*¹ –que ha querido tomar el pulso al papel que juegan las nuevas tecnologías en los hábitos alimentarios de los jóvenes– revelan que el 44 % de los jóvenes españoles que usa las aplicaciones tecnológicas para cuestiones relacionadas con la alimentación, aprende a cocinar siguiendo las recetas que ve en las redes sociales. No obstante, preguntados por dónde aprendieron a cocinar la última receta, cerca del 20 % de los encuestados de entre 18 y 35 años reconoce que lo hizo siguiendo las recetas familiares que han ido pasando de generación en generación en su casa.

“Los datos más recientes del Observatorio muestran que las redes sociales están muy presentes a la hora de inspirar en la cocina, pero las recetas que pasan de abuelos a padres y, luego, a los hijos siguen teniendo un peso considerable. Hoy, 1 de cada 10 jóvenes ya aprende a hacer un huevo frito a través de Instagram, pero la mayoría –prácticamente 6 de cada 10– reconoce que aprendió a freírlo o a hacer la clásica tortilla de patatas siguiendo los trucos familiares”, explica Laura González, responsable de nutrición de Nestlé España.

Por otro lado, el 16 % de los jóvenes encuestados opta por la ayuda de webs o *apps* culinarias, solo un 11 % consulta los tradicionales libros de recetas cuando se pone frente a los fogones y un escaso 2 % elige los dispositivos interactivos guiados por voz como

aliados en la cocina. *“La décima edición de nuestro estudio muestra, además, que las redes sociales tienen también un papel muy relevante a la hora de guiarles en sus hábitos alimentarios”*, avanza Laura González, responsable de nutrición de Nestlé España.

Según el estudio, promovido por Nestlé, el 30 % de los jóvenes españoles dice disponer de la información suficiente como para llevar una alimentación saludable. Ahora bien, entre los que deciden buscar información sobre qué comer y cómo llevar una buena alimentación, *“el 36 % asegura que adquiere esos conocimientos a través de las redes sociales de nutricionistas y hasta el 27 % confiesa que se guía por las recomendaciones y hábitos nutricionales que sus influencers de referencia muestran, por ejemplo, en Instagram o TikTok”*, explica González. De hecho, solo 2 de cada 10 jóvenes acude a la consulta de un nutricionista profesional para una atención personalizada.

Generación Z y *millennials* vs generación X y *boomers*

Comparando otros hábitos vinculados a la alimentación entre las diferentes generaciones, el Observatorio Nestlé revela que cocinar a la plancha es la técnica predominante entre los españoles. El 37 % de los jóvenes encuestados come o cena a la plancha a diario; 13 puntos más de lo que lo hacen los de mayor edad. Tras la opción plancha, la segunda elección con más adeptos entre la generación Z y los *millennials* es el horno (el 18 % de ellos lo usa mucho) mientras que, para las generaciones anteriores (también llamados generación X y *boomers*), la segunda posición en el *ranking* la ocupa el microondas. El 17 % de estos lo usa frente al escaso 5 % de la juventud que lo hace.

“Estos datos reflejan que los jóvenes están cada vez más implicados en llevar una alimentación saludable. Lo vemos en lo que escogen para comer, pero también en cómo lo cocinan”, apunta Laura González. *“Por ejemplo, hasta el 15 % de los jóvenes guisa habitualmente, cuatro puntos más que los españoles de mayor edad. Esto es una muestra de que llevar una alimentación saludable está calando cada vez más entre las generaciones más jóvenes y que hay un creciente interés por el mundo gastronómico y la cocina. Se preocupan por alimentarse mejor y, a su vez, están abiertos a disfrutar de la cocina como actividad de ocio. Esto es muy positivo porque cocinar es el primer paso para establecer unos hábitos de alimentación saludables”*, concluye. Un ejemplo más, lo vemos en la freidora de aire (*airfryer*). Este utensilio de cocina se ha convertido en imprescindible entre los más jóvenes. Casi el 40 % de ellos la tiene en casa; diez puntos más de lo que está presente en casa de sus padres.

¹Los 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 entre 18 y 35 años y otro medio millar a personas de 36 a 65 años residentes en España, representativos a nivel nacional por sexo, edad y zona geográfica.