

¿Dieta sana sin compra saludable?

Según un estudio de la Escuela de Alimentación EROSKI, nos preocupa llevar una dieta sana, pero no hacemos una compra del todo saludable

La teoría nos la sabemos. Optar por alimentarnos de manera saludable supone que en el momento de hacer la compra es esencial adoptar ciertos criterios en cuanto a la organización y selección de los alimentos que después consumiremos. Ya sea una actividad que hagamos a diario, una vez a la semana o al mes, de manera presencial o por Internet, si elegimos bien, lograremos que nuestra alimentación también sea sana y equilibrada.

Pero, ¿lo llevamos a la práctica? ¿Nuestra compra es lo suficientemente saludable? Según el último estudio realizado en España por la Escuela de Alimentación EROSKI sobre hábitos a la hora de realizar una compra saludable, ahí es donde fallamos.

A los consumidores encuestados les preocupa cada vez más su dieta: el 94% de ellos reconoce que de un tiempo a esta parte les inquieta llevar una dieta sana y equilibrada. Lo aseguran sobre todo los habitantes de Aragón, Canarias y Extremadura. Sin embargo, a pesar de confesar que la alimentación juega un papel fundamental en su salud, esta apuesta no se retrata en las acciones de los consumidores. Y es que el 49% de ellos cree que los productos que habitualmente compra son siempre saludables, y otro 51% también afirma que solo lo son a veces.

Aun así, la tendencia es positiva. Seis de cada diez ciudadanos consideran que los alimentos de su cesta de la compra son ahora más sanos que los de hace unos años.

No faltan en la cesta...

Cuanto más llena esté la compra de alimentos frescos, más vitalidad aportará la comida que se prepare con ellos. Esta máxima parece que la tenemos bien en cuenta, pues, como refleja el informe de la Escuela de Alimentación EROSKI, el 77% de los españoles suele adquirir con asiduidad productos de temporada, un porcentaje que asciende hasta el 83%, en cuanto a los alimentos frescos. En mayor medida se hacen con ellos las mujeres, los ma-

yores de 55 años y los originarios de Murcia, Cantabria y Aragón.

Las verduras y hortalizas frescas no faltan nunca en la cesta de ocho de cada diez entrevistados. Tampoco las frutas, que siempre aparecen en la compra del 68% de los españoles. Estos alimentos se consideran los básicos de una dieta sana y equilibrada, según las personas que han tomado parte en el estudio, sin importar la edad, el sexo, la comunidad autónoma donde vivan, la ocupación y el tipo de hogar al que pertenezcan.

En cambio, el tercer lugar que completaría el podium de los alimentos más saludables de la cesta de la compra no está tan claro: para el 30% de los encuestados, las legumbres son un alimento indispensable, pero para otro 21%, son los lácteos desnatados y el pescado blanco.

Los alimentos nutricionalmente mejorados (productos bajos en sal, grasa y azúcares, o bajos en calorías) desarrollados por la industria del sector para ayudar a realizar una elección más saludable, también forman parte de la cesta de la compra. En concreto, un 60% de los participantes en el estudio asegura que los alimentos ricos en fibra no suelen faltar en su lista. Además, para el 57% tampoco fallan aquellos sin grasas saturadas, y para el 54%, los productos sin azúcares añadidos.

Ficha Técnica:

Metodología: encuesta on line.

Universo: usuarios del portal www.consumer.es en España.

Base: 1.245 encuestas.

Fecha: febrero 2014.



Además, seis de cada diez consumidores encuestados reconoce que su cesta incluye habitualmente alimentos menos saludables como precocinados, dulces, bollería y snacks, entre otros.

¿Más tiempo y dinero?

No está claro si hacer una compra saludable lleva más tiempo. En este sentido, las opiniones de los encuestados están divididas. Un 49% de ellos cree que llenar la cesta de la compra con alimentos más saludables requiere más tiempo y dedicación. El motivo principal que esgrimen para justificarlo es que estos productos no están disponibles en una única tienda. También destacan que implica una lectura minuciosa del etiquetado, que no siempre es fácil por la ilegibilidad de la letra y, en ocasiones, la desconfianza en los ingredientes, y un conocimiento más bien elevado sobre nutrición.

Lo que sí parece que une más a los entrevistados es la inversión económica que requiere esta compra. Llenar la cesta con alimentos saludables supone más dinero para el 68% de los encuestados, que consideran que es un 29% más caro que hacerlo con productos no tan sanos. Sin embargo, un 23% cree que cuesta lo mismo, y solo un 8% que es más barato, concretamente, piensa que es un 32% más económico. //

A 9 de cada 10 consumidores encuestados les preocupa cada vez más que su dieta sea lo más sana y equilibrada posible

