

Casi el 20% de los ciudadanos declara comer más durante el confinamiento según un informe de El CoCo

¿Comen bien los ciudadanos durante el confinamiento? Al menos lo intentan. Ya han pasado más de dos semanas desde que se iniciara el estado de alarma por la crisis del COVID-19 y, aunque seis de cada diez ciudadanos asegura mantener sus rutinas de alimentación, sin duda su forma de comprar y consumir se ha visto afectada, ¡el 9% afirma que come peor!, y, de hecho, el 19% afirma estar comiendo más que antes, según un estudio de El CoCo sobre hábitos alimentarios durante la confinamiento por COVID-19

Estas son algunas de las principales conclusiones de una encuesta realizada por la aplicación de análisis de productos de alimentación El CoCo a 1.000 personas de toda España de entre 18 y 64 años sobre la forma en que han cambiado los hábitos de comida durante el estado de alarma.

Las cifras de ventas de los supermercados reflejan cómo se está haciendo, sobre todo, acopio de legumbres y de arroz y pasta (han llegado a triplicar la compra de estos productos respecto a las cantidades habituales, según Nielsen). Pero buenas intenciones no les faltan: un 27% de la población asegura estar consumiendo, sobre todo, productos frescos, como ensaladas o verduras, y el 12% afirma que trata de consumir alimentos más saludables para no engordar mientras dure el estado de alarma.

“Alimentarnos bien es clave en cualquier circunstancia, especialmente ahora que nuestra actividad física baja y debemos asegurarnos de mantener nuestro cuerpo fuerte” -asegura Jean-Baptiste Boubault, CEO de El CoCo-. “La tendencia, ahora que comemos todos en casa, debería ser cocinar más y llevar una dieta aún más sana, por nosotros mismos y por nuestros hijos: es un fantástico momento para formarles y educarles en una alimentación variada y saludable, priorizando los frescos y evitando los ultraprocesados en lo posible”.

Quizá muchos no estén habituados a cocinar todos los días y para toda la familia pero la gran mayoría, un 93%, se organiza para cocinar en casa a pesar de las circunstancias. Solo un 3% asegura decantarse por la comida precocinada, y un 2% pedir comida a domicilio, ya sea por facilidad y variedad o por ayudar al pequeño comercio.

En el supermercado

Por solidaridad y precaución se recomienda ir comprar menos veces de las habituales. A este respecto, el 70% de los entrevistados afirma comprar alimentos perecederos una vez a la semana, y el 19% cada dos días. En conjunto, la mitad de los usuarios (el 48%) ha comprado ‘algo más de lo que suele comprar’. Sobre todo, ahora, online.

Sin embargo, el parón empieza a afectar a los procesos de fabricación y transporte, y solo la mitad de los encuestados ha encontrado en el supermercado todo lo que buscaba, mientras que el 42% ha tenido que cambiar de marca habitual en algunos productos por no encontrarlos en los lineales.

“Aunque ahora es más difícil de llevar a cabo, por las circunstancias del estado de alarma, desde El CoCo siempre hemos predicado la máxima de ‘más mercado y menos supermercado’. Ahora, más que nunca, utilizar nuestra app puede ser muy útil para detectar los productos más saludables y para identificar, de entre los de mayor capacidad de conservación, los que tengan una mejor calidad nutricional”, asegura Boubault.

Aunque las medidas del estado de emergencia están previstas, de momento, hasta mediados de abril, parece que los españoles están preparados para que el encierro dure más: el 78% de los usuarios de El CoCo opina en que no se podrá llevar una ‘vida normal’ como mínimo hasta mayo.

Datos de contacto:

Ana de Quinto
649 56 82 05

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>