

Frutas y verduras vs carnes rojas e hidratos: así es la cesta de la compra de las mujeres y los hombres españoles

El Panel de Hábitos Nutricionales de Herbalife Nutrition - que este año cumple su decimoséptima edición - revela algunas discrepancias y/o preferencias entre hombres y mujeres a la hora de hacer la compra. La cesta de la compra de las mujeres está compuesta, en mayor medida, por verduras y hortalizas, frutas y leches, quesos, yogures y derivados, mientras que los hombres se decantan más por las carnes rojas, las patatas y los arroces y pastas

El 78% de los españoles aseguran llevar una dieta equilibrada en su día a día. En concreto son las mujeres, las personas de clase social alta y los que tienen estudios superiores, los que en mayor medida aseguran alimentarse de una manera más saludable. Esta es una de las conclusiones extraídas del Panel Anual de Herbalife Nutrition -desarrollado junto a la empresa de investigación de mercados Instituto IO Sondea-, que en su 17ª edición ha puesto el foco en el estado de salud de los españoles y si están o no preparados para la inmunidad desde el punto de vista nutricional.

Centrándonos en la alimentación, el estudio refleja que el agua es lo más consumido (98,71%) todos los días por el 90,41% de los españoles. De hecho, 8 de cada 10 españoles consume hasta 2 litros de agua al día, siendo los hombres, las personas de entre 25 a 54 años y los residentes en las zonas Centro, Este y Sur de España quienes consumen más litros de media. Además del agua, el pan, los cereales, el arroz, la pasta y las patatas son alimentos muy consumidos (98,67%) todos los días por el 39,25%, seguido del aceite de oliva (98,27%), producto elegido a diario por el 64,76% de los encuestados; mientras que las verduras y hortalizas (97,83%), son consumidas diariamente por el 31,83% de los españoles. En cuanto a los alimentos que menos se consumen, destacan el vino o la cerveza (66,34%), los frutos secos (87,15%), las carnes magras (90,11%) y los pescados y mariscos (92,78%).

3 comidas al día, la media de los españoles

9 de cada 10 españoles declara realizar 3 o más comidas diarias. En concreto, el 38,80% de los encuestados aseguran comer 3 veces al día -desayuno, comida y cena; el 29,81% realiza cuatro comidas y solo un 17,75% lo hace cinco veces al día.

Diferenciando entre sexos, los hombres, en mayor proporción que las mujeres, suelen hacer 3 o menos comidas diarias, mientras que ellas realizan 5 o más al día. Por edades, cuanto menos edad, mayor porcentaje de aquellos que hacen más comidas al día y son los mayores de 34 años los que afirman realizar solo las 3 comidas diarias principales (desayuno, comida y cena).

En relación con las comidas, por lo general, las digestiones de los españoles son normales. 3 de cada 4 encuestados (77,90%) señala que no tiene problemas, mientras que un 12,06% y un 10,03% declara tener digestiones pesadas y ligeras, respectivamente. Los menores de 45 años y los residentes en la

zona Este y Noreste de España son los que suelen hacer la digestión de manera más ligera. Sin embargo, las mujeres sufren digestiones más pesadas o les cuesta más que a los hombres hacer la digestión bien. Éstos, por el contrario, y los más mayores no destacan complicaciones.

Frutas y verduras para ellas, carnes y patatas para ellos

El estudio también refleja algunas discrepancias y/o preferencias entre hombres y mujeres a la hora de hacer la compra. La cesta de la compra de las mujeres está compuesta, en mayor medida, por verduras y hortalizas, frutas y leches, quesos, yogures y derivados, mientras que los hombres se decantan más por las carnes rojas, las patatas y los arroces y pastas. También se observan diferencias a medida que aumenta la edad de los encuestados. Tanto es así que, a más edad, mayor proporción de frutas y pescados y mariscos, mientras que, por el contrario, a medida que disminuye la edad de los españoles, aumenta la proporción en la que suelen comprar arroces y pastas.

En términos generales, los encuestados suelen llenar sus cestas de la compra con verduras y hortalizas (11,08% del total), con frutas (10,52%), con productos lácteos (8,66%), con carnes blancas (7,70%) y con pescados y mariscos (7,05%). Por el contrario, lo que menos compran los encuestados son bollería (2,34%), la comida procesada (2,80%), los aperitivos (3,23%) y los frutos secos (3,61%).

Los españoles, algo más deportistas que en 2020

Preguntados por su actividad física, 7 de cada 10 españoles (69,70%) indica que practica deporte a lo largo de la semana, porcentaje ligeramente superior que en 2020 (69,11%). Sin embargo, lo que disminuye es el tiempo que los españoles se ejercitan; ahora lo hacen una media de 3,52 horas a la semana, cuando en 2020 realizaban deporte 3,65 horas a la semana. Los hombres y los que tienen altos ingresos en el hogar son quienes más horas dedican a la semana a ponerse en forma.

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín
664054757

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>