

# ALIMENTACIÓN Y ALIMENTOS SALUDABLES EN ARAGÓN

**Azucena Gracia** - Unidad de Economía Agroalimentaria y de  
los Recursos Naturales (CITA)

Foro sobre tendencias y comunicación de alimentos saludables.  
Zaragoza, 4 de octubre de 2017.

# INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO

---

1. Consumidor más consciente de la influencia de la alimentación en la salud y el bienestar.
2. Tendencia a nivel global a consumir alimentos más naturales, con menos aditivos, ingredientes funcionales, más saludables con propiedades nutricionales y saludables.

## OBJETIVO

Ofrecer información a las empresas alimentarias aragonesas sobre los consumidores de Aragón.

- ¿Los consumidores aragoneses siguen esta tendencia hacia una alimentación saludable?
- ¿Demandan alimentos saludables?
- ¿Qué alimentos saludables?

# MÉTODO

## Encuesta online a consumidores de Aragón en 2017

### Cuestionario:

- Características personales de los encuestados
- Hábitos de consumo de alimentos
- Etiquetado y conocimiento nutricional
- Alimentación saludable
- Alimentos saludables: percepción y preferencias del consumidor

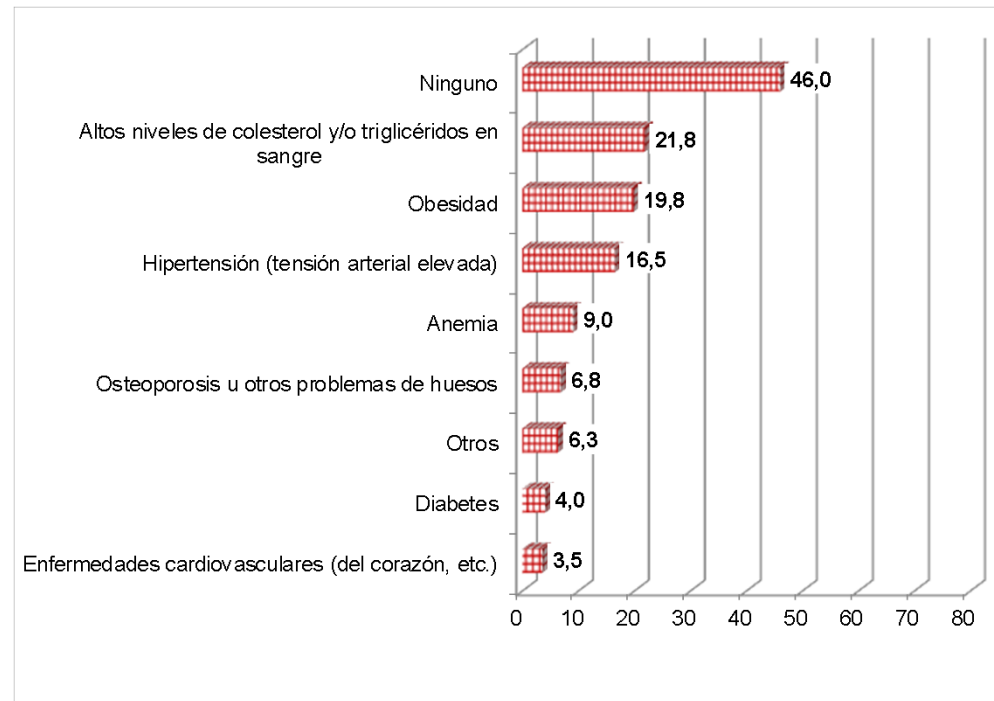
Información recopilada: 400 encuestados estratificados por género y edad media

# CARACTERISTICAS DE LOS ENCUESTADOS

	(%)		(%)
<b>Género</b>		<b>Nivel de estudios</b>	
Masculino	50,0	Primarios	27,5
Femenino	50,0	Secundarios	32,5
<b>Edad</b>	48	Superiores	40,0
18-34 años	21,0	<b>Provincia</b>	
35-44 años	21,0	Huesca	14,2
45-54 años	19,5	Teruel	6,8
Más 54 años	38,5	Zaragoza	79,0
<b>Número de miembros del hogar (media)</b>	2,7	<b>Indice masa corporal (media)</b>	25,8
<b>Estado de salud</b>		Menos 25	48,2
Bueno y muy bueno	76,8	Entre 25 y 30	35,7
Malo y muy malo	2,0	30 o más	16,1

# CARACTERISTICAS DE LOS ENCUESTADOS

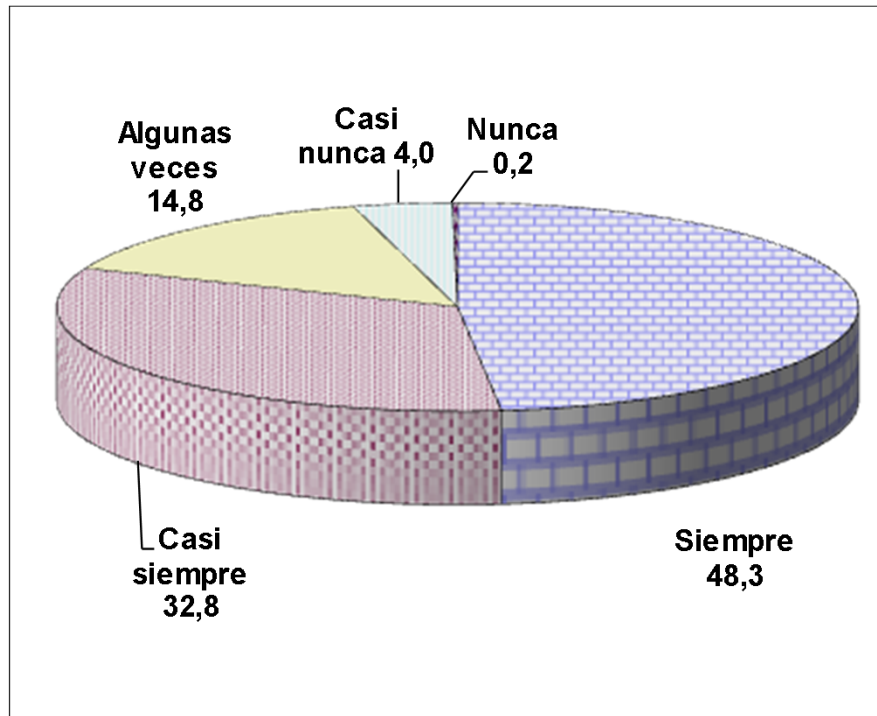
## Problemas de salud diagnosticados por un médico (%)



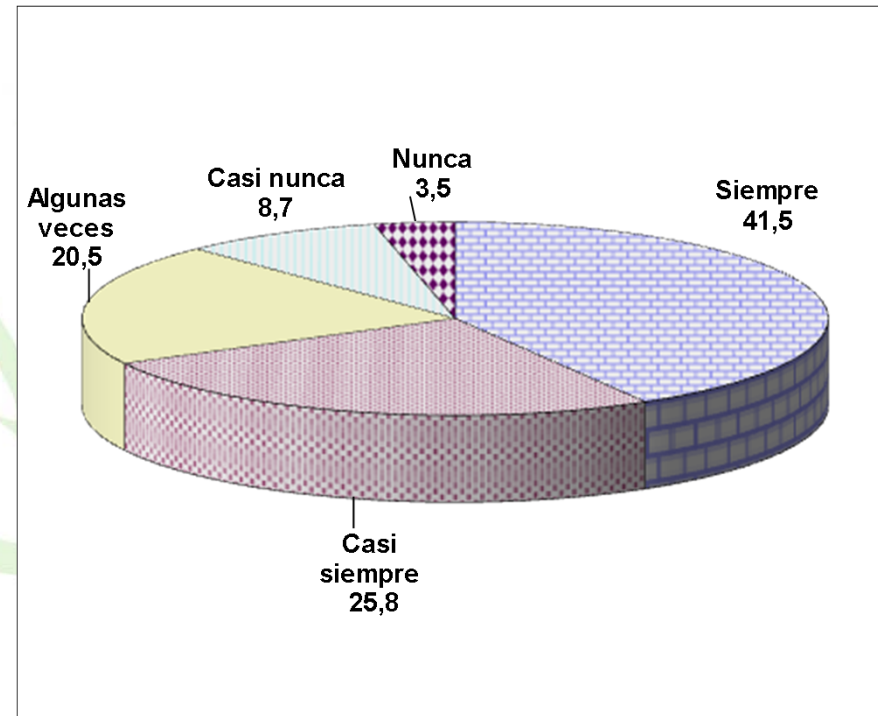
- Un 14% tienen alergias y/o intolerancias alimentarias (gluten y lactosa)
- Un 22% ha seguido una dieta especial
- El 66% afirma que hacen deporte o caminan como mínimo 30 minutos al menos 5 veces a la semana

# HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Frecuencia de compra de alimentos (%)



Frecuencia de elaboración de la comida (%)



# HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

**¿Cuáles son los principales motivos de compra de alimentos?**

Ranking de motivos de compra de alimentos (% de participantes, media)

	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	Media
<b>Precio</b>	19,2	29,0	30,3	14,00	7,5	2,61
<b>Salud</b>	48,0	21,2	16,8	11,8	2,2	1,99
<b>Lugar de producción</b>	5,0	12,2	13,8	25,5	43,5	3,90
<b>Sabor</b>	23,8	29,8	26,2	16,2	4,0	2,47
<b>Comodidad</b>	4,0	7,8	13,0	32,5	42,8	4,02

# HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

## Frecuencia de consumo de alimentos (%)

	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces semana	Tres o más veces semana, pero no a diario	A diario
Frutas frescas (diario)	3,0	4,8	12,2	21,5	<b>58,5</b>
Cereales, pan, pasta, arroz y patatas (diario)	0	3,0	15,8	23,7	<b>57,5</b>
Leche y lácteos (diario)	4,5	2,2	8,5	8,8	<b>76,0</b>
Carnes frescas (semanal)	2,2	5,3	<b>32,0</b>	<b>44,0</b>	16,5
Pescados y mariscos (semanal)	5,2	15,8	<b>43,8</b>	<b>32,0</b>	3,2
Huevos (semanal)	1,5	12,8	<b>55,5</b>	<b>26,2</b>	4,0
Verduras y ensaladas (diario)	1,2	2,5	18,5	38,8	<b>39,0</b>
Legumbres (semanal)	2,8	18,2	<b>61,2</b>	<b>15,3</b>	2,5



# HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

## Frecuencia de consumo de alimentos (%)

	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces semana	Tres o más veces semana, pero no a diario	A diario
Derivados cárnicos (embutidos, jamones, salchichas, etc.) (ocasional)	7,8	23,2	37,0	23,5	8,5
Dulces (bollería, galletas, chocolate, etc.) (ocasional)	14,8	31,0	22,2	16,2	15,8
Platos preparados (pizza, tortillas, etc.) (ocasional)	36,0	40,0	19,8	3,2	1,0
Aperitivos salados (patatas fritas, galletas saladas, etc.) (ocasional)	34,0	40,2	17,5	6,8	1,5
Bebidas refrescantes (ocasional)	30,2	29,5	21,5	9,5	9,3

# HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

## Consumo de aceites en crudo y para freír (%)

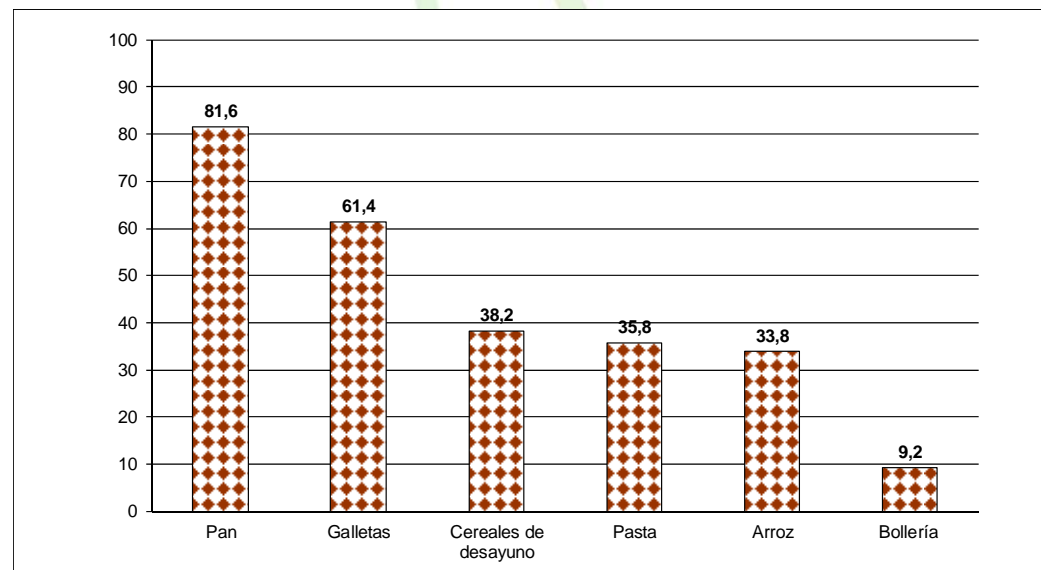
	Consumo crudo	Consumo para freír
Aceite de oliva virgen extra	66,0	43,0
Aceite de oliva virgen	27,5	21,0
Aceite de oliva	23,2	27,5
Aceite de girasol	8,5	35,3
Aceite de otras semillas (soja, etc.)	0,8	1,5
Aceite de maíz	0,0	0,8
Salsas preparadas/mantequilla o margarina	3,0	2,2*
Otros	0,5	1,2
Ninguno	0,5	0,0

# HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

## Consumo de alimentos especiales (%)

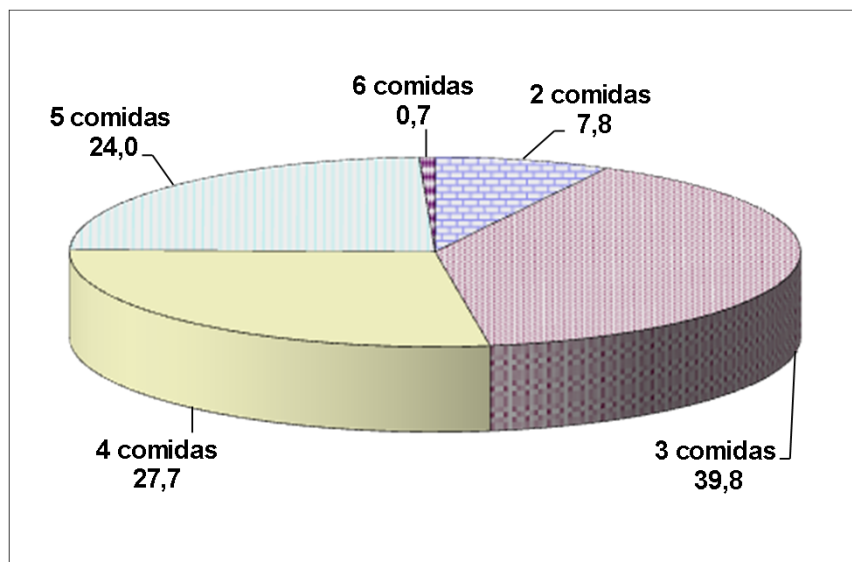
Integrales	51,8
Ecológicos	34,0
Alimentos dietéticos y/o suplementos	19,2

## Alimentos integrales consumidos (%)

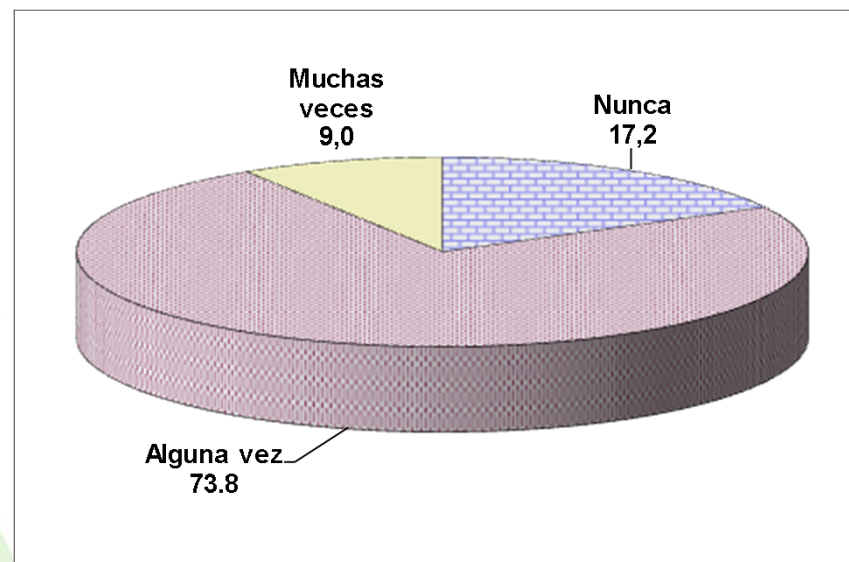


# HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

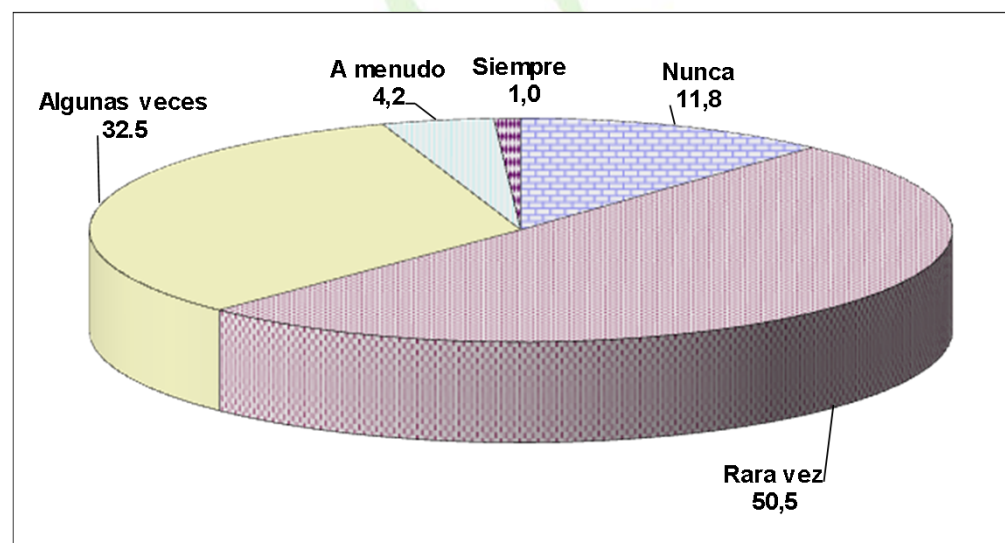
## Número de comidas al día (%)



## Frecuencia de picoteo entre horas (%)



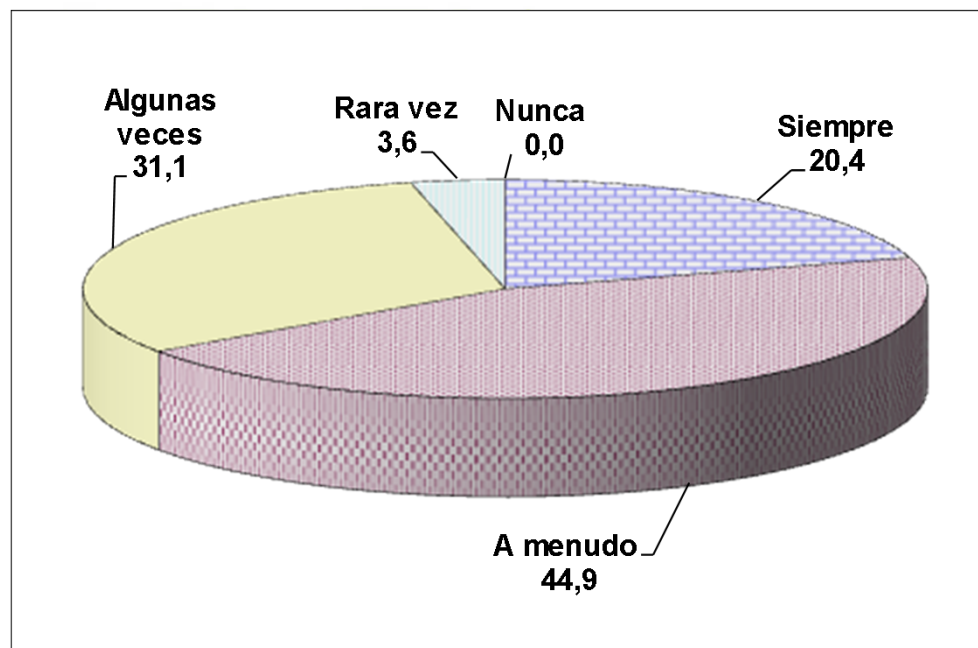
## Frecuencia semanal de consumo de alimentos cocinados fuera del hogar (%)



# ETIQUETADO Y CONOCIMIENTO NUTRICIONAL

La mitad de los encuestados afirman fijarse en la etiqueta nutricional de los alimentos cuando van a comprar

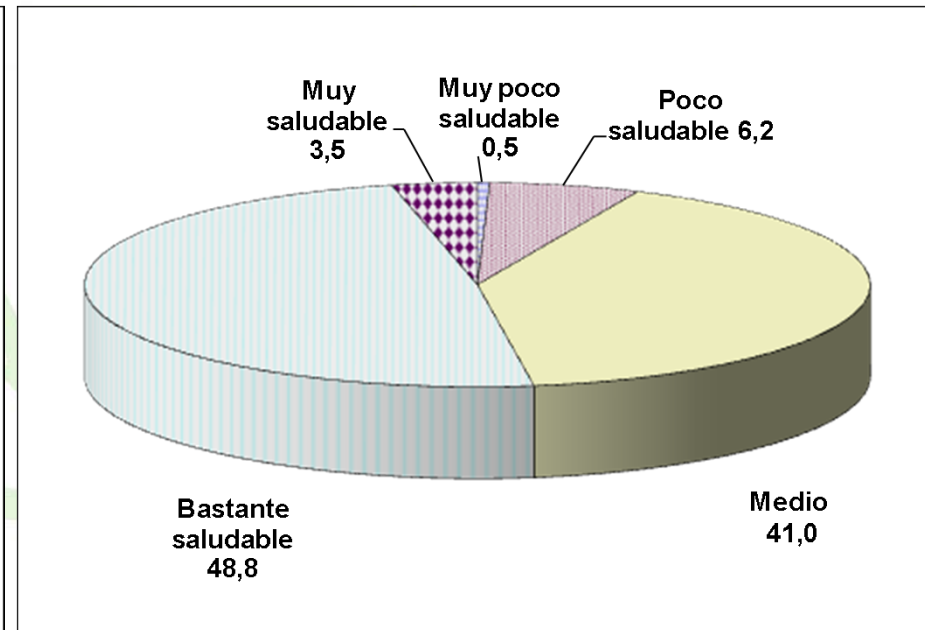
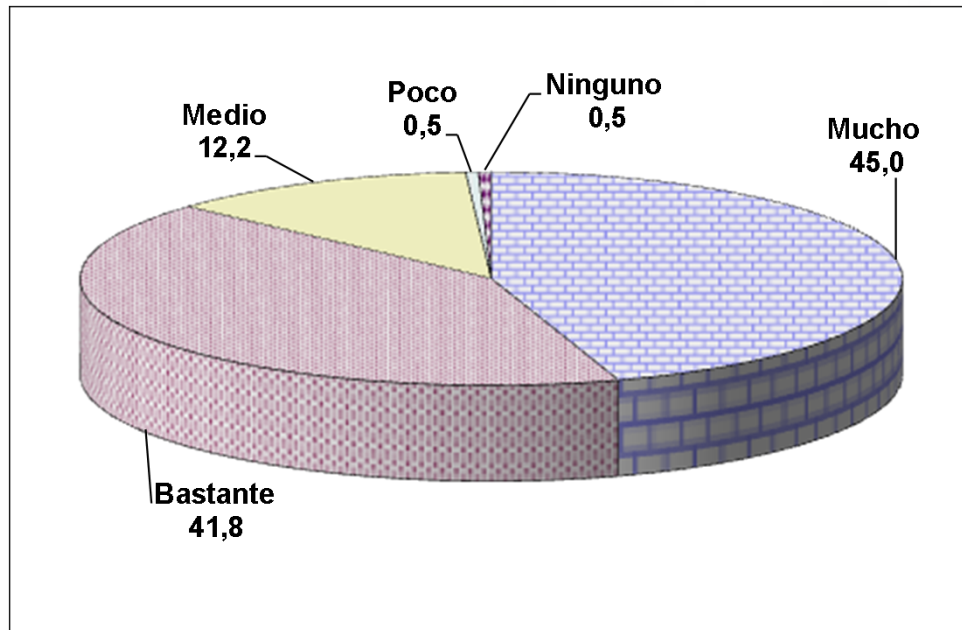
Frecuencia de lectura esta etiqueta (%)



Conocimiento nutricional declarado: 17% alto o muy alto  
37% bajo o ninguno

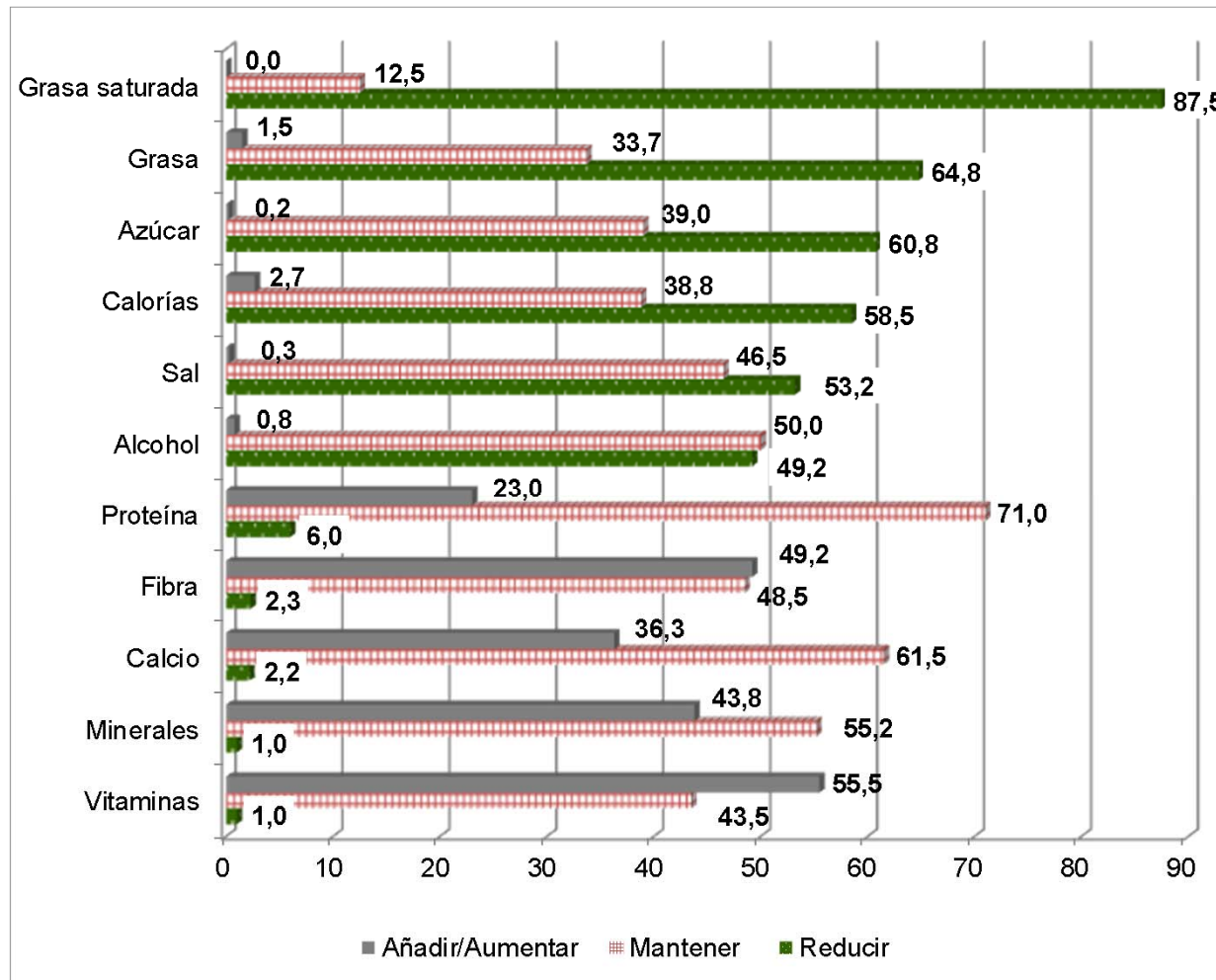
# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Percepción del efecto de la alimentación en la salud y de la dieta alimenticia (%)



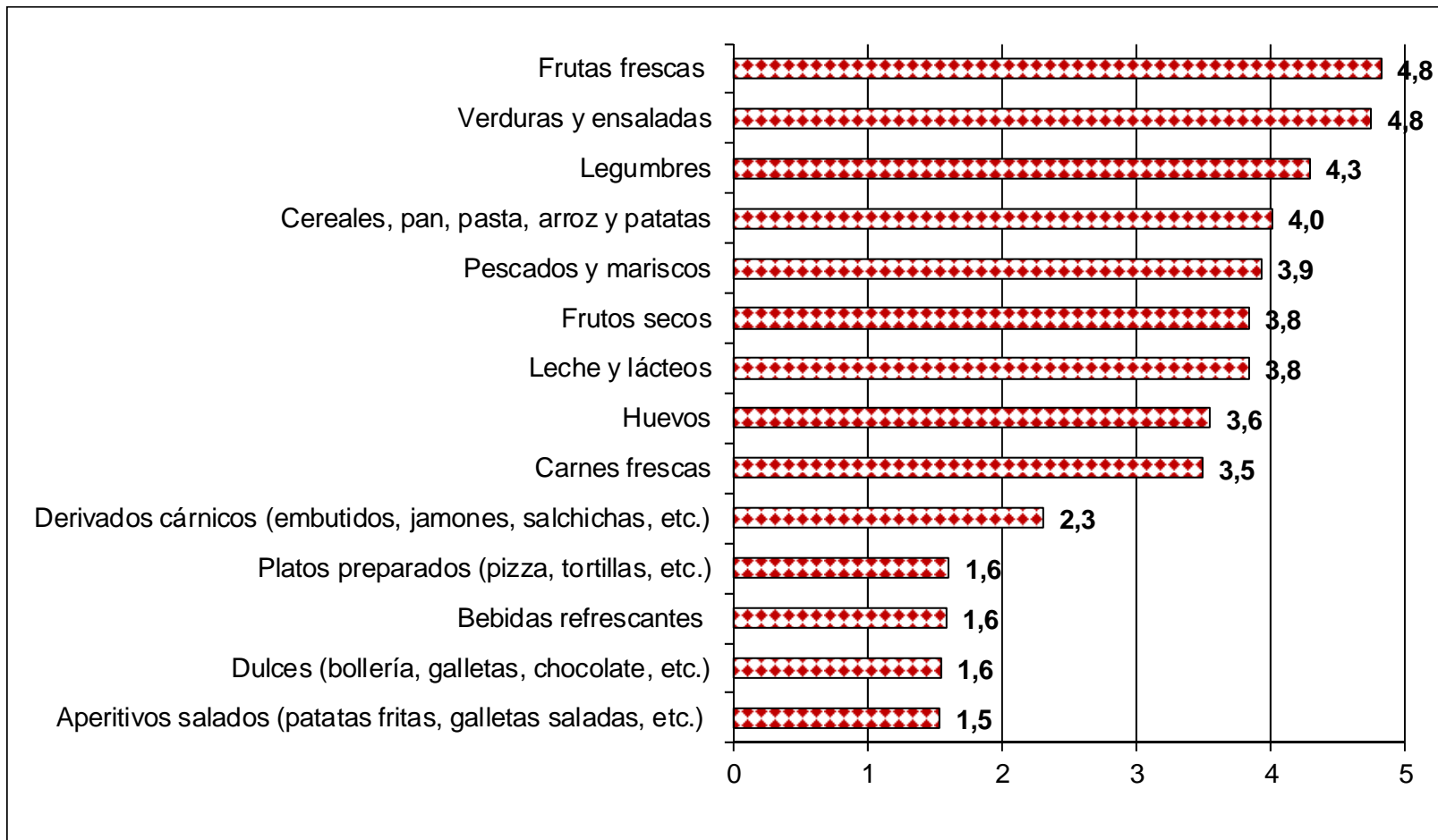
# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Modificaciones declaradas en la dieta (%)



# ALIMENTOS SALUDABLES

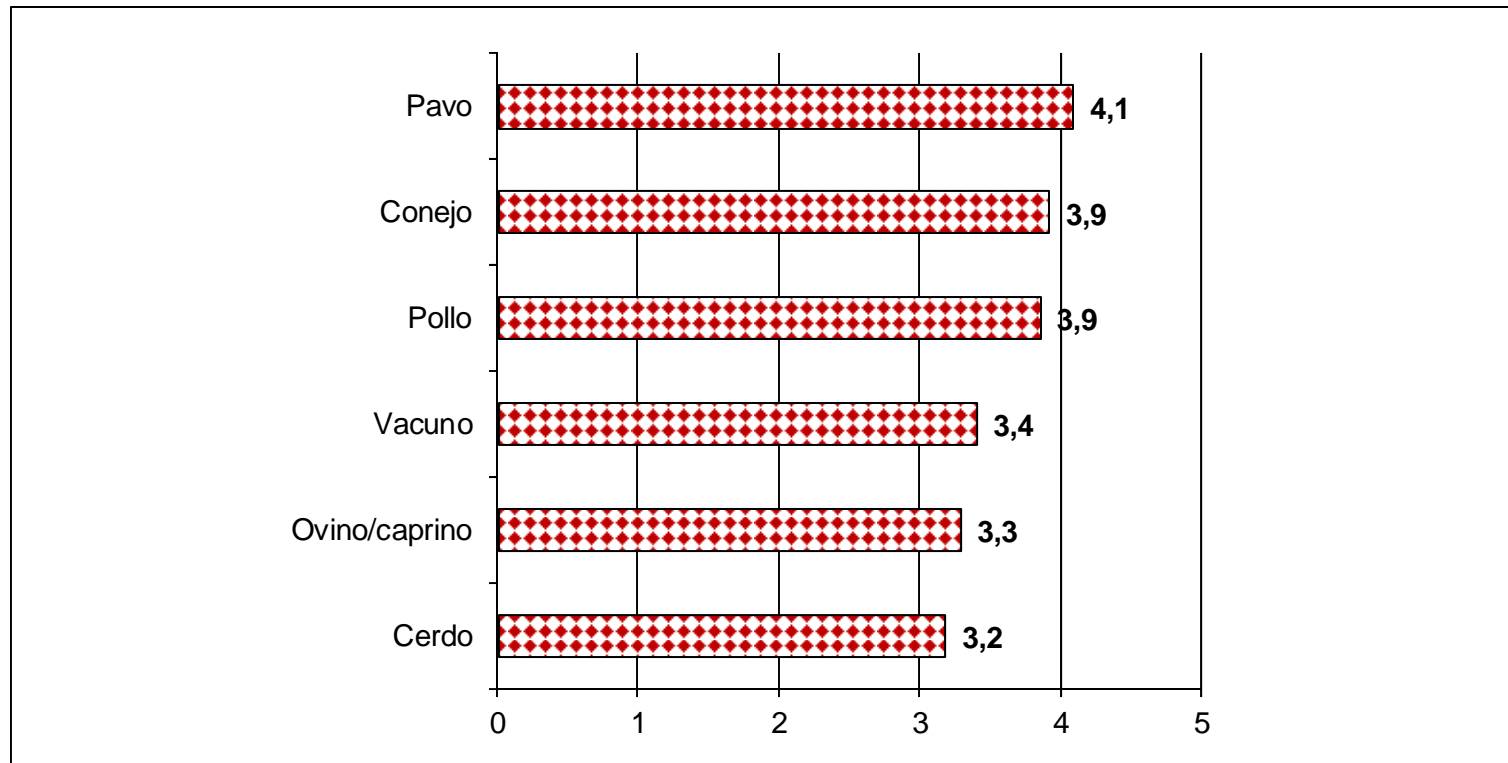
## Percepción media del nivel de salubridad de diferentes alimentos





# ALIMENTOS SALUDABLES

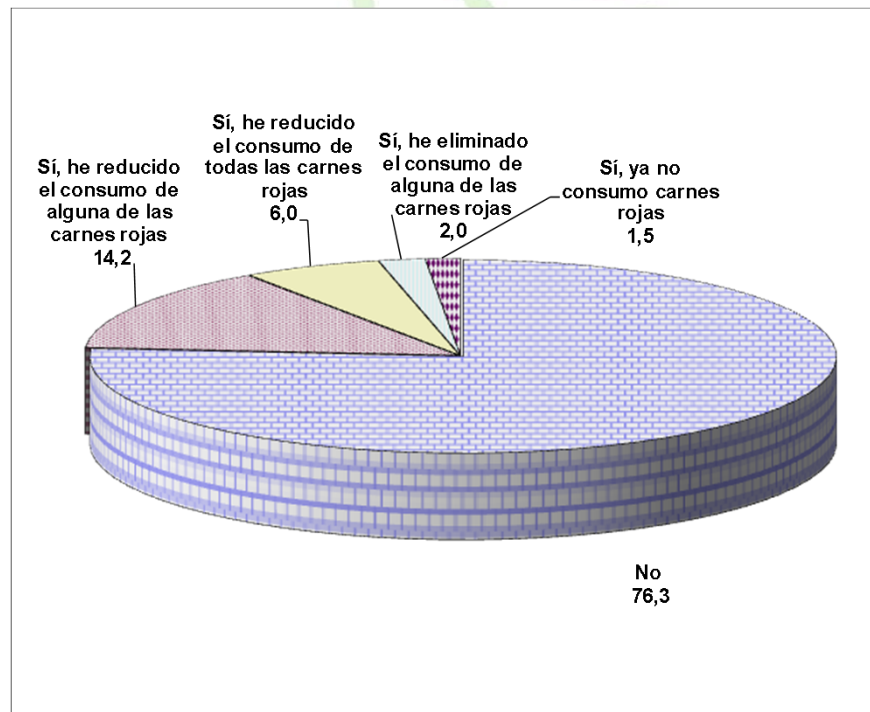
## Percepción media del nivel de salubridad de las carnes



# ALIMENTOS SALUDABLES

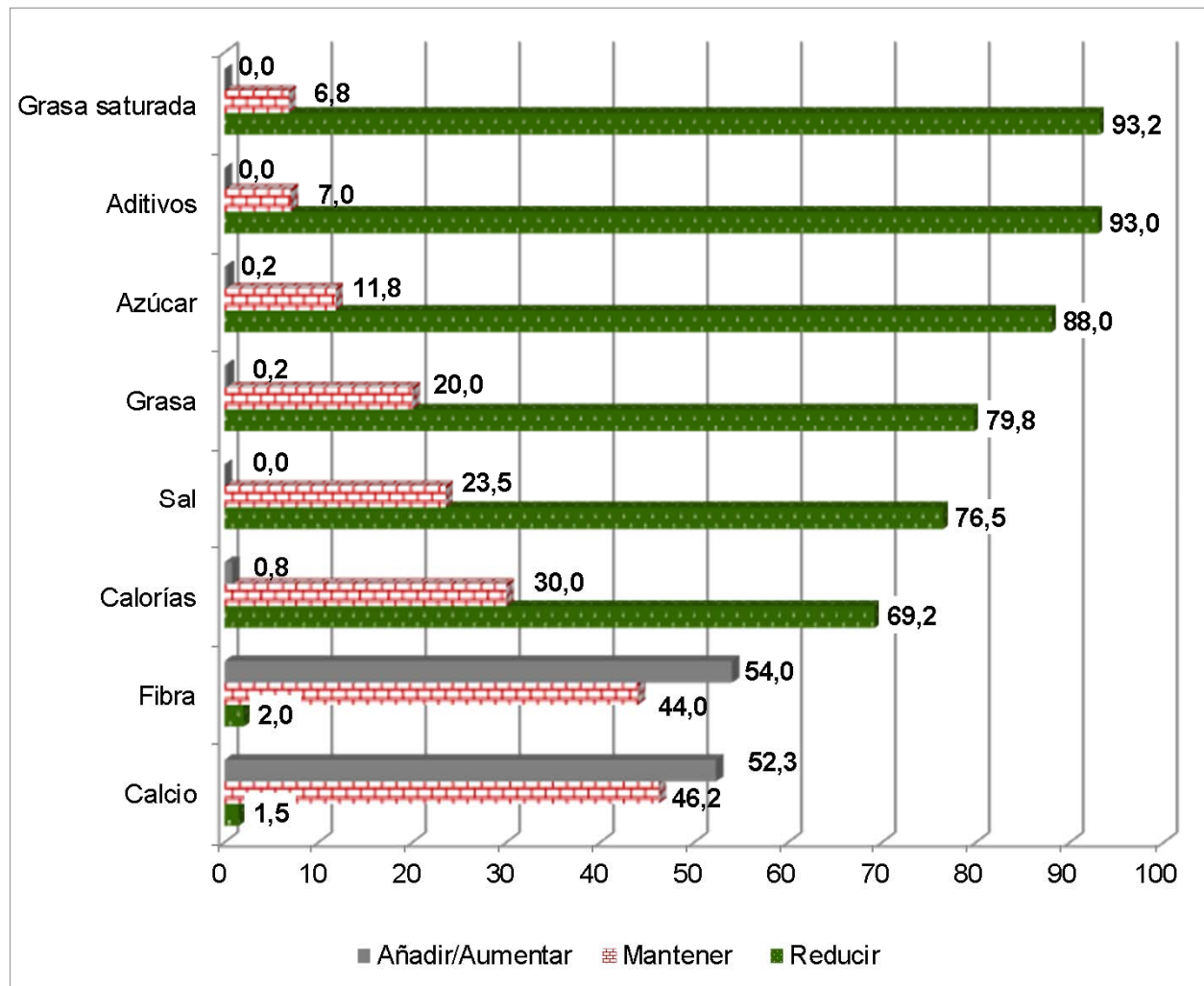
- Solo un 14% de los encuestados había oído hablar del Día Mundial sin Carne.
- La mitad de estos encuestados afirman no consumir carne ese día.

## Modificación en el consumo de carnes rojas (%)



# ALIMENTOS SALUDABLES

## Modificaciones sugeridas en la composición de los alimentos procesados (%)



# ALIMENTOS SALUDABLES

## Ordenación de las declaraciones nutricionales según preferencia: GALLETAS (% , media)

	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	Media
<b>Fuente de fibra</b>	<b>30,3</b>	<b>15,5</b>	<b>16,5</b>	<b>16,2</b>	<b>21,5</b>	<b>2,83</b>
<b>Contenido reducido de grasa saturada</b>	<b>30,8</b>	<b>21,0</b>	<b>21,2</b>	<b>14,2</b>	<b>12,8</b>	<b>2,57</b>
<b>Sin azúcares añadidos</b>	<b>27,2</b>	<b>23,8</b>	<b>21,5</b>	<b>19,2</b>	<b>8,3</b>	<b>2,57</b>
<b>Contenido reducido de grasas</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>	<b>24,5</b>	<b>23,2</b>	<b>19,0</b>	<b>3,21</b>
<b>Bajo en sal</b>	<b>5,2</b>	<b>13,0</b>	<b>16,2</b>	<b>27,0</b>	<b>38,5</b>	<b>3,80</b>

# ALIMENTOS SALUDABLES

## Ordenación de las declaraciones nutricionales según preferencia: DERIVADOS CÁRNICOS (% , media)

	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Media
Contenido reducido de calorías o “light”	7,2	10,3	30,5	52,0	3,27
Contenido reducido de grasa saturada	58,8	22,0	12,0	7,2	1,67
Bajo en sal	14,8	19,0	33,2	33,0	2,84
Contenido reducido de grasas	19,2	48,8	24,2	7,8	2,20

# ALIMENTOS SALUDABLES

## Ordenación de las declaraciones nutricionales según preferencia: BOLLERÍA (% , media)

	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	Media
Fuente de fibra	21,2	11,8	19,2	23,5	24,3	3,17
Contenido reducido de grasa saturada	41,0	24,2	12,3	13,2	9,3	2,25
Sin azúcares añadidos	25,2	24,3	25,2	16,5	8,8	2,59
Contenido reducido de grasas	8,0	31,0	26,2	21,5	13,3	3,01
Bajo en sal	4,5	8,8	17,0	25,2	44,5	3,96

# MUCHAS GRACIAS

**Azucena Gracia** - Unidad de Economía Agroalimentaria y de los Recursos Naturales (CITA)