



Un análisis de los hábitos de alimentación y consumo de los hogares españoles



9 de cada 10 personas están muy preocupadas por su alimentación.

95% quiere mejorar sus hábitos.

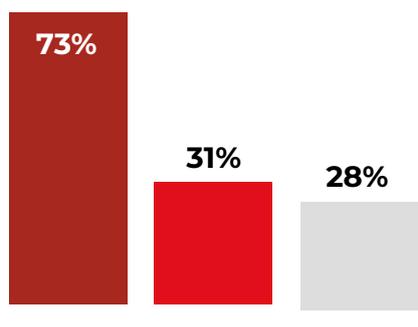
Pero solo 3 de cada 10 logra mantener una dieta saludable en el día a día.



¿Qué les frena para comer saludable?



El precio, la principal barrera:



Comer sano es demasiado caro

Falta de tiempo

Escasez de promociones en alimentos saludables



8 de cada 10 creen que no se puede preparar un plato saludable por menos de 2,5 € por persona.



El valor de lo local y lo fresco sigue siendo clave

64% cree que una dieta basada en frescos cuesta más que una con ultraprocesados.

¿Cuándo compran alimentos frescos?

12% solo si hay ofertas

78,4% compra frescos siempre.



52% cree que los alimentos de proximidad tienen mejor calidad



Conocimiento e información nutricional

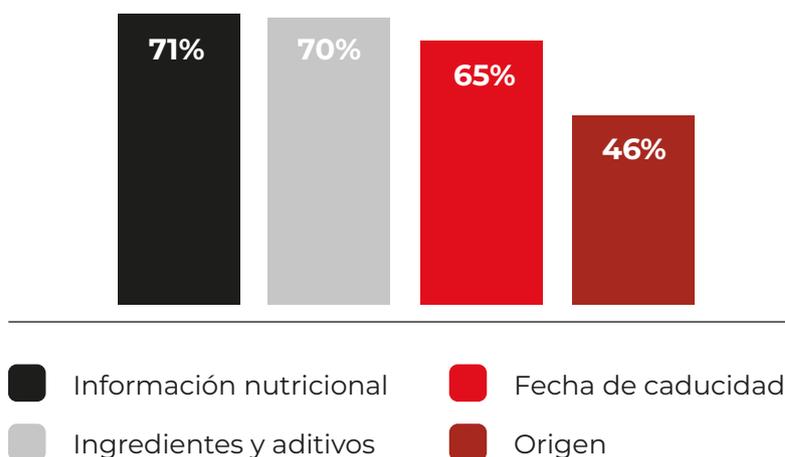


69%

dice que el etiquetado influye en sus decisiones.



Lo que más consultan al leer etiquetas:



El papel de la alimentación en el bienestar emocional

91% de los encuestados afirma que su alimentación influye en su estado de ánimo o bienestar emocional.

Radar SaluDiabLe

se enmarca en el programa Comer mejor cada día de Grupo Dia, una iniciativa de su Plan de Sostenibilidad 'Cada día cuenta', para contribuir a mitigar las barreras alimentarias y facilitar la adopción de hábitos saludables.



Consulta más información



#ComerMejorCadaDia

 www.dia.es

 [@dia_esp](https://www.instagram.com/dia_esp)

 [Dia España](https://www.linkedin.com/company/dia-espana)

 [@Dia_Esp](https://twitter.com/Dia_Esp)

 [@Dia_Esp](https://www.youtube.com/Dia_Esp)