



EL ESTUDIO SOCIOLÓGICO DE  
**20minutos**

# El Expositor: Tendencias alimentarias

Abril de 2017



EL ESTUDIO SOCIOLÓGICO DE  
**20minutos**



EL ESTUDIO SOCIOLÓGICO DE  
20minutos



# Las preguntas del cuestionario

# Las preguntas del cuestionario

<i>Pensando en tu dieta, ¿dirías que comes prácticamente de todo?</i>	<i>Total (%)</i>
<i>Sí</i>	83,2
<i>No</i>	15,5
<i>Prefiero no contestar</i>	1,3

# Las preguntas del cuestionario

[A quienes indican que no comen de todo]

¿Por qué dirías que no comes de todo? Marca todas las opciones que se ajusten a tu caso.

	Total de los que no comen de todo (%)
<i>Hay muchos alimentos que no me gustan</i>	55,2
<i>En mi dieta, hay alimentos prohibidos: aquellos que no me parecen saludables</i>	30
<i>Sigo una dieta restringida por intolerancias, alergias u otros problemas de salud</i>	12,3
<i>Sigo una dieta de adelgazamiento</i>	11,3
<i>Soy vegetariano/a o vegano/a</i>	6
<i>No tengo tiempo para cocinar</i>	12,9
<i>Otra razón</i>	12,9
<i>Prefiero no contestar</i>	0,6

# Las preguntas del cuestionario

*Pensando en tus hábitos alimentarios, ¿con cuál o cuáles de las siguientes afirmaciones te identificas?*

	<i>Sí (%)</i>	<i>No (%)</i>	<i>Prefiero no contestar (%)</i>
<i>Bebo al menos 6 vasos de agua al día</i>	66,8	32,7	0,5
<i>Consumo diariamente arroz, pan, cereales o pasta</i>	74,8	24	1,2
<i>Como al menos 5 raciones de frutas y verduras al día (sin contar las patatas)</i>	41,1	57,6	1,3
<i>Tomo 2 o 3 raciones de lácteos al día (leche, yogur, queso, etc.)</i>	67,5	31,4	1,1
<i>A lo largo de la semana alterno el consumo pescado, carne blanca (pollo, conejo, etc.), huevos y legumbres, tomando uno de ellos cada día.</i>	80,3	18,5	1,2
<i>Únicamente tomo carnes rojas (ternera, cerdo, etc.) y embutidos de forma ocasional (no más de dos veces por semana)</i>	43,8	54,1	2,1
<i>Consumo de forma ocasional y moderada productos grasos, muy salados o azucarados (bollería, aperitivos industriales, tartas, etc.) De dos a tres horas</i>	60,8	37,3	1,9

# Las preguntas del cuestionario

*Y continuando con tus hábitos alimentarios, ¿con cuál o cuáles de las siguientes afirmaciones te sientes reflejado/a?  
Marca todas las respuestas necesarias.*

	<i>Total (%)</i>
<i>Cada vez como más productos de origen vegetal (legumbres, leche vegetal, etc.) y menos de origen animal (carne, pescados, etc.)</i>	34,2
<i>Pido comida a domicilio con cierta frecuencia (al menos dos veces por semana)</i>	4,4
<i>Consumo con cierta frecuencia comida envasada lista o casi lista para comer (ensaladas hechas, platos para calentar en el microondas, etc.)</i>	15,1
<i>Consumo con cierta frecuencia comida casera ya cocinada comprada en supermercados o tiendas especializadas</i>	12,8
<i>En casa, cocino productos que normalmente se compran (pan, yogures, pasta fresca, etc.)</i>	29,4
<i>Trato de comer productos que prevengan el envejecimiento o que potencien la belleza</i>	9,4
<i>Cada vez compro más alimentos congelados</i>	12,7
<i>Prefiero comprar alimentos producidos cerca de donde vivo, de productores locales</i>	43,3
<i>Cuando hago la compra, suelo comprar productos nuevos para ir probando</i>	23,5

# Las preguntas del cuestionario

*Y continuando con tus hábitos alimentarios, ¿con cuál o cuáles de las siguientes afirmaciones te sientes reflejado/a? Marca todas las respuestas necesarias. [Continuación]*

	<i>Total (%)</i>
<i>Para mí es imprescindible saber qué contienen exactamente los alimentos que como</i>	36,6
<i>Para mí es imprescindible conocer el lugar de origen de los productos que consumo</i>	27,3
<i>Prefiero productos españoles que productos de otros países</i>	53,2
<i>Trato de incluir 'superalimentos' en mi dieta (chía, quinoa, col rizada o kale, algas, etc.)</i>	15,8
<i>Considero que muchos productos alimentarios están 'sobreempaquetados' (paquetes dentro de otros paquetes, etc.)</i>	37,7
<i>A la hora de comprar, me fijo mucho en que los formatos (tamaños, cantidades, etc.) se ajusten a mis necesidades</i>	58,6
<i>Tiro habitualmente alimentos y/o bebidas que se han estropeado, caducado o sobran</i>	14
<i>Consumo habitualmente zumos de verduras o que mezclan fruta y verdura</i>	14
<i>Ninguna de las anteriores</i>	3



# Las preguntas del cuestionario

*A la hora de repartir las comidas a lo largo del día, ¿qué crees que es más saludable?*

	<i>Total (%)</i>
<i>Hacer únicamente tres comidas: desayuno, comida y cena</i>	20,7
<i>Acompañar las tres comidas principales del día con uno o dos tentempiés (a media mañana y/o a media tarde)</i>	75,8
<i>No lo sé, o prefiero no contestar</i>	3,5

# Las preguntas del cuestionario

*Y, ¿qué tipos de alimentos sueles tomar como tentempié? Marca todos los que consumas habitualmente, ya sea a media mañana o a media tarde.*

	<i>Total (%)</i>
<i>Fruta fresca</i>	57,6
<i>Yogures (normales o para beber)</i>	38,5
<i>Natillas, arroz con leche, flanes o similares</i>	5,7
<i>Patatas fritas u otro aperitivo de bolsa</i>	12,9
<i>Frutos secos (nueces, almendras, etc.)</i>	39,6
<i>Galletas o bizcochos comprados</i>	15,1
<i>Galletas o bizcochos hechos en casa</i>	12,1
<i>Barritas de cereales</i>	15
<i>Chocolatinas</i>	7,9
<i>Bollería (cruasanes, bollitos dulces, napolitanas, donuts, etc.)</i>	13,9
<i>Chocolate</i>	18,6
<i>Aperitivos salados (maíces, frutos secos salados, pipas, etc.)</i>	14,4

# Las preguntas del cuestionario

*Y, ¿qué tipos de alimentos sueles tomar como tentempié? Marca todos los que consumas habitualmente, ya sea a media mañana o a media tarde. [Continuación]*

	<i>Total (%)</i>
<i>Tortas de arroz</i>	13,3
<i>Uvas pasas, orejones u otro tipo de fruta seca</i>	8,3
<i>Encurtidos (pepinillos, aceitunas, etc.)</i>	10
<i>Vegetales (zanahorias, etc.)</i>	9,6
<i>Bocadillos, tostas o pan</i>	22,5
<i>Fiambres o quesos sin pan</i>	15,4
<i>Zumos o batidos</i>	22
<i>Otro</i>	3,7
<i>Ninguno, no tomo tentempiés entre las comidas principales del</i>	9,1
<i>No lo sé, o prefiero no contestar</i>	1,6

# Las preguntas del cuestionario

*A la hora de elegir un alimento, comida o producto saludable, ¿en qué te fijas? Marca todas las opciones que se apliquen a tu caso.*

	<i>Total (%)</i>
<i>Que tenga pocas calorías</i>	36,6
<i>Que tenga poca grasa</i>	53,8
<i>Que sea bajo en sal</i>	33,8
<i>Que sea bajo en azúcar</i>	46,9
<i>Que contenga fibra</i>	32,9
<i>Que sea integral (pan, galletas, arroz, pasta o cereales integrales)</i>	24,9
<i>Que contenga vitaminas, minerales u otros principios activos de forma natural (antioxidantes, omega3, probióticos, etc.)</i>	33,7
<i>Que contenga vitaminas, minerales u otros principios activos añadidos (antioxidantes, omega3, probióticos, etc.)</i>	17,5
<i>Que sea orgánico, ecológico o biológico (naturales y libres de tratamientos industriales o químicos: sin transgénicos, pesticidas, sin fertilizantes, con ingredientes no modificados genéticamente, que evite utilizar productos sintéticos, etc.)</i>	20,2
<i>No me fijo en si un producto es o no saludable</i>	12,1
<i>No lo sé, o prefiero no contestar</i>	4,1

# Ficha técnica

# Ficha técnica

**Ámbito:** nacional.

**Universo:** población española de 18 años y más.

**Tamaño de la muestra:** 1002 entrevistas calibradas por sexo, edad, índice socioeconómico, Zona Nielsen y hábitat. En todos los casos, las cuotas se aplican en función de la población general y no en función de la población internauta.

**Error muestral:** para un nivel de confianza del 95,5%, el margen de error de la muestra es del  $\pm 3,1\%$ .

**Trabajo de campo:** entrevistas online a partir de un panel (comunidad de internautas) de captación activa (sólo por invitación) certificado con la norma ISO026362.

**Fechas de realización del trabajo de campo:** del 17 al 22 de marzo de 2017.



Convertimos en oportunidad los riesgos de una  
sociedad cambiante

[www.myword.es](http://www.myword.es)