

# PFinsights #14

## Haciendo “equilibrios” con la dieta

Solo uno de cada dos cree que sigue una dieta equilibrada.

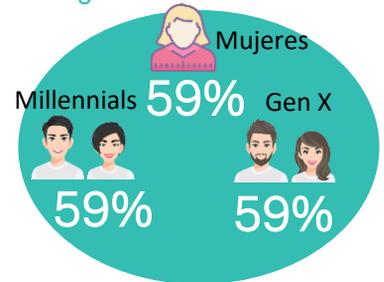


## No para todos resulta fácil seguir una dieta equilibrada

Las mujeres, los Millennials y la Generación X logran mantener una alimentación más saludable.

Según áreas Nielsen, se percibe una mayor adopción de hábitos equilibrados en las regiones del Noreste y Centro.

“Sigo dieta EQUILIBRADA”



**44%**  
Consideran que SIGUEN UNA DIETA **poco o nada** EQUILIBRADA



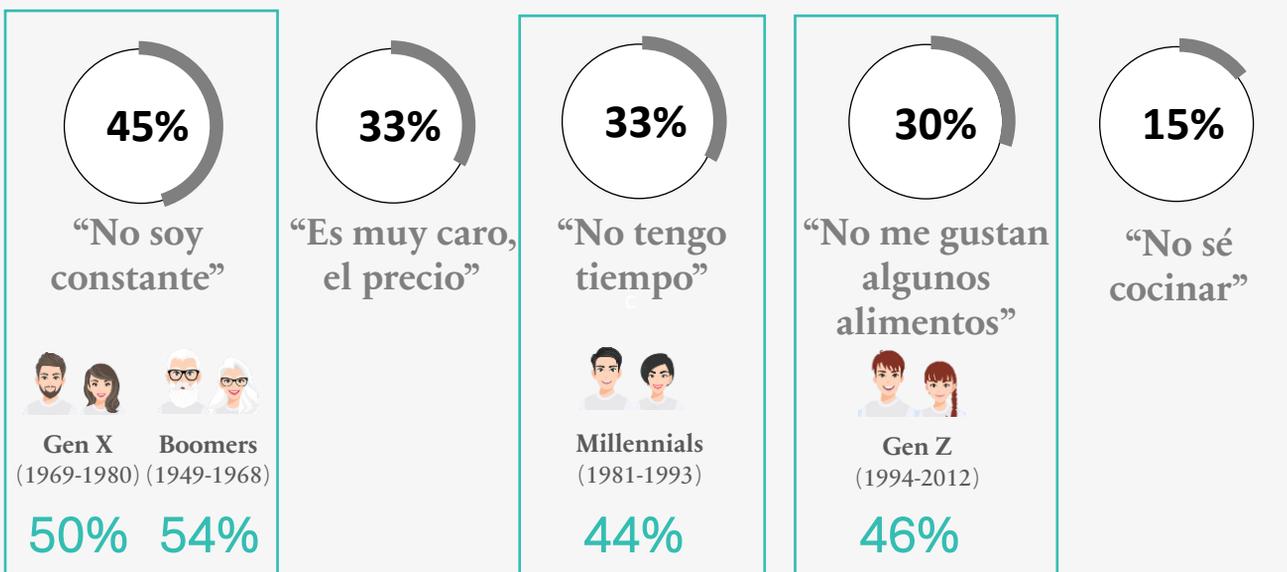
**56%**  
Consideran que SIGUEN UNA DIETA **muy o bastante** EQUILIBRADA



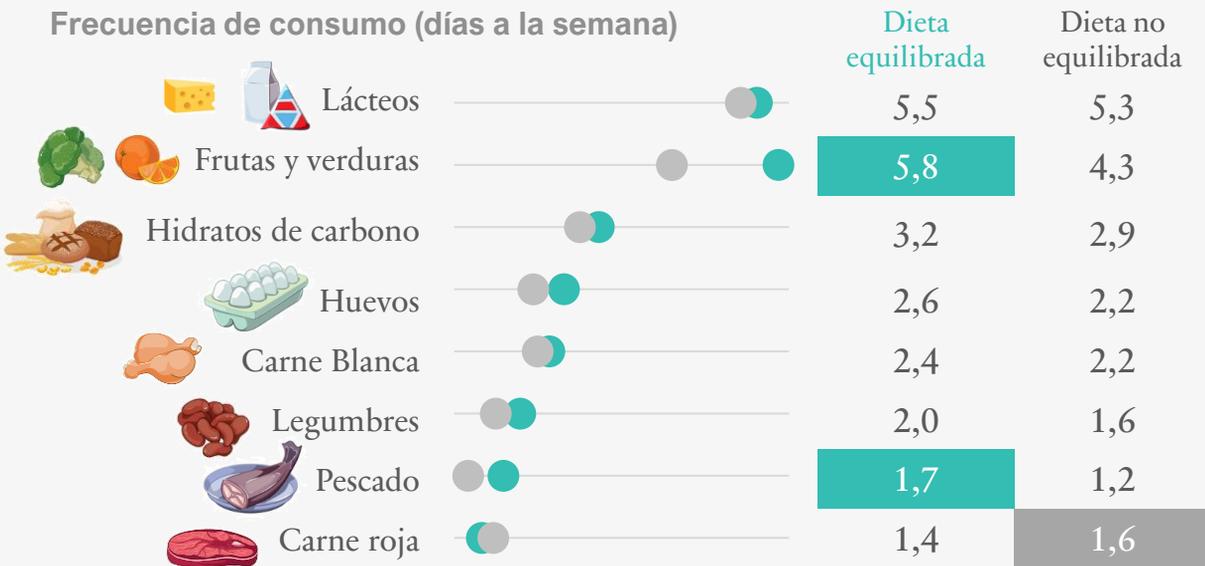
Centro: 67%  
Noreste: 66%  
Norte: 55%  
Levante: 52%  
Sur: 48%  
Canarias: 48%

## Obstáculos para NO seguir una dieta equilibrada:

La falta de constancia en mayores, la falta de tiempo en millennials y las preferencias en jóvenes los mayores obstáculos. El precio resulta transversal como impedimento



Un consumo más frecuente de frutas/verduras y de pescado y un menor consumo de carne roja **son los aspectos que contribuyen a tener una percepción de una dieta más saludable.**



## 20% SIGUE ACTUALMENTE UNA DIETA ESPECÍFICA



Sin lactosa  
5%



Baja en calorías  
5%



Baja en carbohidratos  
4%



Alta en proteínas  
4%



Flexitariana  
3%



Vegetariana  
2%



Sin gluten  
2%

### Ficha técnica

Encuesta online  
n= 1.554 personas  
Mayores de 16 años, residentes en España  
Afijación proporcional por género, edad y zona



 Punto de Fuga  
THE VALUE OF PEOPLE INSIGHT