

PFinsights #14

Haciendo “equilibrios” con la dieta

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

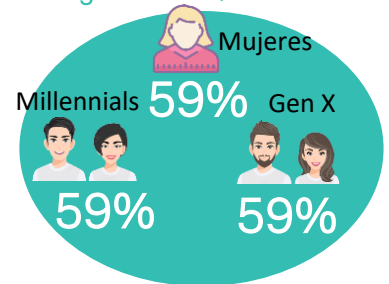


No para todos resulta fácil seguir una dieta equilibrada

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



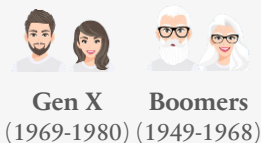
Centro: 67%
Noreste: 66%
Norte: 55%
Levante: 52%
Sur: 48%
Canarias: 48%

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

45%

“No soy constante”



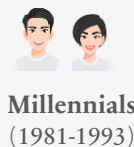
50% **54%**

33%

“Es muy caro, el precio”

33%

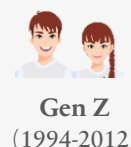
“No tengo tiempo”



44%

30%

“No me gustan algunos alimentos”

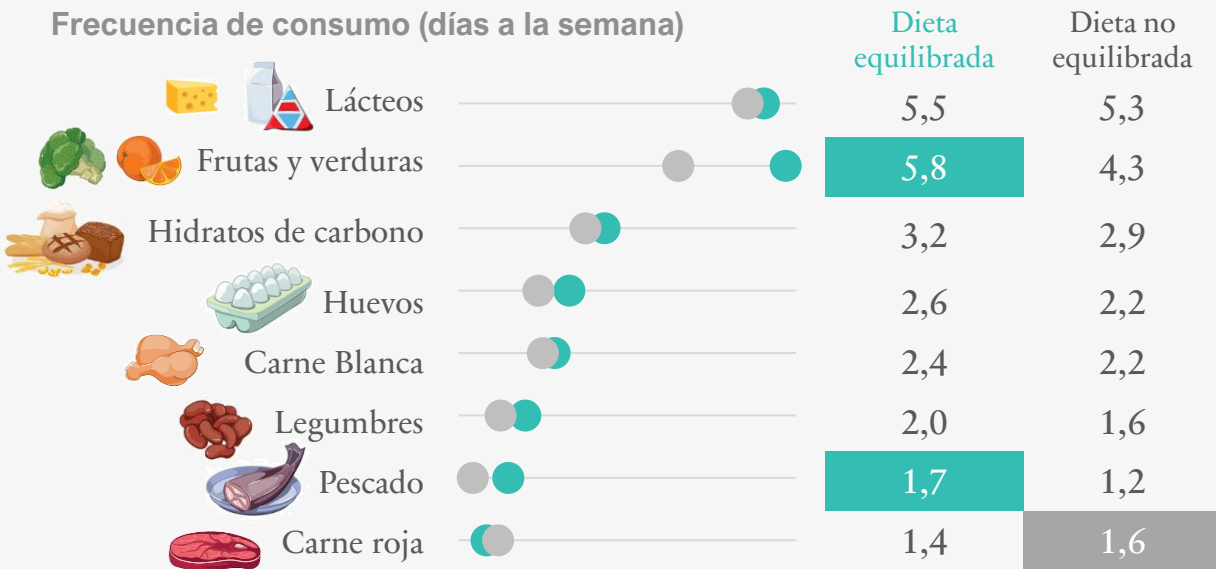


46%

15%

“No sé cocinar”

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