ABC | AHORRO

AHORRO

Las familias apuestan por la alimentación sana

Los más preocupados por la salud gastan más en productos frescos y menos en marcas de distribución

ABC FAMILIA / MADRID
Día 02/11/2012 - 14.51h

El 86% de las amas de casa prepara comidas sanas y equilibradas

A pesar de la crisis, y aunque en muchos hogares se controlen los gastos, las familias lo tienen claro cuando se trata de cuidar de la salud dando gran importancia a una alimentación sana y equilibrada. No en vano, un 87% de amas de casa cree que una buena alimentación previene contra enfermedades. Esta es una de las principales conclusiones del informe «LifeStyles 2012» realizado por Kantar Worldpanel sobre las preocupaciones del consumidor actual. De hecho, existe un 26% de las amas de casa que hace dieta para bajar de peso, pero son muchas más, **el 79%, las que siguen una alimentación equilibrada para comer sano.** Además, **ha aumentado el número de hogares que estarían dispuestos a pagar más por alimentos sin aditivos ni conservantes** (de un 40% de los hogares en 2009 a un 51% en 2012), así como también crecen los hogares concienciados con la forma de vivir de los animales y su efecto en el sabor de la carne (de un 80% a un 82% desde 2009).

Los hogares más preocupados por la salud gastan menos en marcas y consumen más productos frescos.

Cuando se trata de alimentación para prevenir enfermedades solo una cuarta parte de los hogares considera las marcas de distribución una buena opción. Y son mayoría los que se inclinan por consumir frescos, gastando alrededor de 200 euros más al año en esta sección que aquellos que no dan importancia a la salud como forma de prevención (2.120 euros frente a 1.902 euros).

En esta línea, **un 86% de las amas de casa intenta preparar comidas equilibradas** y para ello controla lo que come: ingieren menos grasas (80%), consumen más fibra (51%) y se decantan por productos bajos en sal (47%). Cuatro de cada diez prefieren productos «light», desnatados o bajos en calorías, y un 37% intenta no tomar cafeína. El 35% declara fijarse en los ingredientes antes de comprar, anteponiendo los que son más naturales.

Compartir
0
Imprimir
Publicidad

Otras noticias que te pueden inte

ABC id Connect Twitter

Añadir comentario

Por favor espere...

La actualización en tiempo real está **habilitada**. (Pausar)

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por los más recientes primero

RSS